

Cremige Pilz-Orzo-Pfanne



► Beschreibung

One-Pan. 25 Minuten. Maximale Cremigkeit ohne Rahm. Zarte Orzo-Pasta saugt eine intensive Pilz-Knoblauch-Basis auf und wird durch einen Hauch Zitrone perfekt ausbalanciert. Alltagstauglich, günstig, brutal gut.

► Zutaten

- 400 g Orzo (Kritharaki)
- 400 g Champignons, in Scheiben
- 1 grosse Zwiebel, fein gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Sojasauce
- 150 ml Hafercuisine oder Sojaramm
- 900 ml Gemüsebouillon
- 1 TL Thymian (getrocknet oder frisch)
- 1 TL Senf
- Saft ½ Zitrone
- Salz & schwarzer Pfeffer
- Optional: frische Petersilie

► Zubereitung

1. Olivenöl in grosser Pfanne erhitzen. Zwiebel glasig dünsten.
2. Pilze dazugeben und richtig anbraten, bis sie Farbe haben. Erst dann salzen.
3. Knoblauch, Thymian und Senf unterrühren. Kurz anschwitzen.
4. Orzo zugeben, 1 Minute mitrösten.
5. Mit Bouillon ablöschen. 10–12 Minuten sanft köcheln, gelegentlich rühren.
6. Wenn die Flüssigkeit fast aufgesogen ist: Hafercuisine, Sojasauce und Zitronensaft einrühren.
7. Abschmecken. 2 Minuten ziehen lassen → wird noch cremiger.

► Zusatzinfos

- Mehr Protein? 200 g Räuchertofu knusprig anbraten und unterheben.
- Mehr Tiefe? 1 TL weisses Miso am Schluss einrühren.
- Resten am nächsten Tag mit etwas Wasser aufwärmen → wieder sämig.

Erstellt mit der ZUTATO-App

