



Pilz Spinat Kritharaki

Pilz Spinat Kritharaki

200 g Liakada Vollkorn-Kritharaki

250 g Pilze (z.B. Champignons und Shiitake)

100 g frischer Spinat

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

500 ml Jürgen Langbein Gemüse-Fond

100 ml pflanzliche Sahne

1 Teelöffel Lien Ying Shoyu Sojasauce

1 Teelöffel Paparikapulver

Salz, Pfeffer

Etwas Zitronensaft

Optional: frische Petersilie, Hefeflocken und/oder

Pinienkerne zum Servieren

Pilz Spinat Kritharaki

1.

Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Pilze putzen und in Scheiben schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein hacken.

In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch glasig anbraten. Dann die Pilze hinzufügen und 5–7 min. goldbraun anbraten. Mit Sojasoße und Paprikapulver würzen.

Die Kritharaki direkt in die Pfanne geben, kurz mitrösten und dann mit Gemüse Fond aufgießen. 10–12 min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast aufgesogen ist (gelegentlich umrühren und Wasser nachgießen).

Wenn die Kritharaki gar sind, Spinat unterheben, bis er zusammenfällt. Dann pflanzliche Sahne einrühren und alles cremig einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Mit frischer Petersilie, Hefeflocken und/oder Pinienkernen bestreuen – fertig!