

LUPINENGESCHNETZELTES IN PILZRAHM

Rezept von Dorothea Neumayr

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 EL geschälte Mandeln
- 250 g braune Champignons oder andere frische Pilze
- 150 g frischer Spinat
- 250 g Lupinenfilets
- 3 EL natives Kokosöl
- 70 ml Haferdrink
- 200 g Soja cuisine
- 1 TL Dijonsenf
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Msp. geriebene Muskatnuss

Zubereitung:

1. Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Pilze putzen und in Stücke oder Scheiben schneiden. Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Lupinenfilets in 2 cm große Würfel schneiden.
2. In einer großen Pfanne 2 EL Kokosöl erhitzen und die Lupinenwürfel etwa 3 Minuten rundherum anbraten, bis sie goldbraun sind. Herausnehmen und beiseite stellen.
3. Das restliche Öl in die Pfanne geben und die Pilze darin etwa 4 Minuten braten. Mit dem Haferdrink ablöschen, Soja cuisine und Senf einrühren. Lupinenwürfel zufügen und weitere 5 Minuten schwach kochen lassen. Bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben.
4. Den Spinat zufügen und zusammenfallen lassen, und das Geschnetzelte mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Mit den gerösteten Mandeln bestreut servieren.