



www.BEPABio.ch

Flower Sprouts mit Wildreismischung und Senfsauce

Rezepte von BEPA Bio



Zutatenliste (4 Portionen):

200 g Flower Sprouts, 150 g Austernpilze,
100 g Cocktailtomaten, 2 Rote Zwiebeln,
1 Schalotte, 2 Knoblauchzehen, 200 ml
Sojasahne, 3 TL Senf, 3 EL Olivenöl, 1 EL
Butter, 150 g Wildreismischung, 1 EL Oregano, Kräutersalz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Reis nach Packungsanleitung kochen. Die Zwiebel fein würfeln. Die Austernpilze klein schneiden und die Tomaten halbieren. Die Flower Sprouts abwaschen und abtropfen lassen. Den Knoblauch fein schneiden und in einer Pfanne mit den Zwiebeln kurz anbraten.
2. Die Flower Sprouts, Austernpilze und Cocktailtomaten zu den Zwiebeln geben und mitbraten.
3. Für die Sauce die Schalotte fein würfeln und die Butter (Alsan) in einem Topf zerlassen. Die Schalotte hinzugeben und kurz anrösten. Mit Sojasahne ablöschen. Wer die Sauce gerne etwas dünner mag, gerne etwas Wasser hinzugeben. Senf, Oregano, Pfeffer und Kräutersalz zur Sauce geben und nach Belieben abschmecken.
4. Den Reis mit dem gebratenen Gemüse und der Senfsauce servieren.

Viele weitere tolle Rezeptideen
finden Sie auf
www.bepabio.ch.
Guten Appetit