Shiitake-Ragoût mit Gemüse-Pilaw

Die Shiitake-Pilze sind von dezentem Geschmack, aber sie nehmen Marinaden sehr gut auf. Die Marinade kann einfach nur aus Sojasauce bestehen, deren rezenter Geschmack gut mit dem Umami-Ton der Pilze harmoniert. Die Pilze sind schnell zubereitet, sie werden kurz angebraten und dann mit Tandori Masala, der leicht pikanten indischen Gewürzmischung, gewürzt und im Sauerrahm geschmort.

Dazu passt ein Pilaw-Reis mit reichlich Gemüse sehr gut. Die Gemüse können nach Belieben ausgewählt werden, doch ein Kohlgemüse sollte dabei nicht fehlen.

Umami: Das Lehnwort aus dem japanischen bezeichnet nebst salzig, süss, sauer und bitter eine fünfte Geschmacksrichtung, die am ehesten mit fleischig oder vollmundig übersetzt werden kann.

Zutaten

```
(pro Portion)
150g   Shiitake
3El    Soja-Sauce (Kikkoman)
40g    rote Peperoni
1dl    Sauerrahm
1/2Tl  Tandori Masala


(für 2 Portionen)
150g   Langkornreis
3,5dl  Gemüsebouillon
80g    Rüebli
40g    Federkohl
20g    Zwiebel
2-3    kleine Knoblauchzehen
```

1 Lorbeerblatt
Bratbutter

Zubereitung

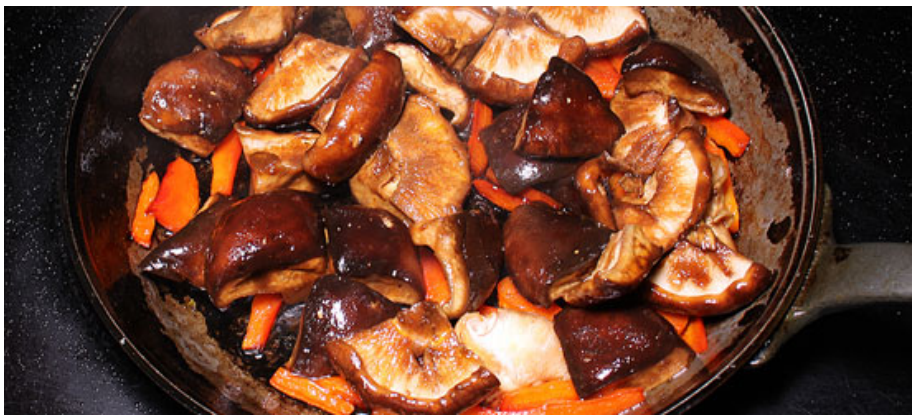
Schäfte von den Shiitake ausbrechen, danach die Hüte je nach Grösse halbieren oder vierteln. Mit Soja-Sauce übergiessen, vermischen und ca. 1 Stunde ziehen lassen.

Rüebli zu kleinen Würfelchen schneiden. Dicke Kielteile vom Federkohl wegschneiden, Blattwerk zu kurzen, schmalen Streifen schneiden. Zwiebel hacken und den Knoblauch klein würfeln.

Alles Gemüse in reichlich Bratbutter 10 Minuten dünsten. Reis zugeben und vermischen bis der Reis glasig wird. Gemüsebouillon dazugiessen, Lorbeerblatt zugeben und zugedeckt 25 Minuten leicht köcheln lassen, dabei den Deckel nie abheben.

Peperoni zu schmalen, kurzen Streifen schneiden. In Bratbutter ca. 5 Minuten dünsten. Marinierte Shiitake zugeben und 2-3 Minuten mitdünsten. Sauerrahm dazugiessen, mit Tandori Masala würzen und ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen, gegen Schluss grob gehackte Petersilie zugeben.

Pilaw zu einem Ring anrichten und das Shiitake-Ragoût in der Mitte anrichten. Mit etwas Petersilie bestreuen.

ALL-PURPOSE
SEASONING
KIKKOMAN
NATÜRLICH GEBRAUTE
Sojasauce
Sauce soja
FERMENTATION NATURELLE
250 ml e
OVER 300 YEARS OF EXCELLENCE

Pilaw zugedeckt köcheln lassen