



Freekeh mit Austernpilzen und Erbsen

Zutaten:

Mise en place:

250 g Freekeh
1 EL Pflanzenmargarine

1 TL gemahlene Kardamom
¼ TL gemahlene Muskatnuss
2 TL Gemüsebrühe
etwas Salz
etwas Pfeffer
550 l Wasser

125 g Erbsen-TK (in einer Schüssel mit heißem Wasser auftauen lassen)
250 g Austernpilze (putzen und je nach Größe zerkleinern)
250 g Tempeh
Rapsöl
Sojasauce (nach belieben)
Salz und Pfeffer

25 g Cashewkerne
25 g Mandeln

Zubereitung:

Freekeh gründlich mit Wasser spülen und abtropfen lassen.
Anschließend in einem beschichteten Topf die Margarine erhitzen und den Freekeh ca. 5 Min. unter ständigem Rühren anschwitzen.

Alle Gewürze untermischen und ca. 1 Min. anschwitzen mit Wasser schrittweise aufgießen und mit den Weizen verrühren.
Zum Sieden bringen und bei mittlerer Hitze ca. 45 Min. zugedeckt garen, bis das Wasser aufgesogen ist.
Nach ca. 30 Min. vorsichtig umrühren. Der Freekeh soll am Ende etwas Feucht und nicht zu trocken sein.

Austernpilze in einer Pfanne bei hoher Hitze scharf anbraten, nach kurzer Zeit, Tempeh hinzufügen. Nach belieben salzen und pfeffern. Wenn beides kräftig gebräunt ist mit Sojasauce ablöschen
Danach die aufgetauten Erbsen hinzu geben und kurz mitgaren.

Cashewkerne und Mandeln in einer Pfanne rösten.
Häufig umrühren damit sie nicht anbrennen.

Den Weizen anrichten und mit Pilzen, Erbsen, Tempeh und Cashew-Mandel-Mix garnieren.

Viel Spaß beim Nachkochen!