

# Feurige Pilzpfanne mit Bulgur

## Zutaten:

1 Knoblauchzehe

100 g Zwiebeln

800 g Champignons

600 g Paprika

20 g Mandelstifte

Etwas Zitronensaft

4 Limetten

80 ml Sojamilch

Agavendicksaft

Senf

Rapsöl

Salz

Zucker

Pfeffer

Tabasco

Petersilie, frisch

50 ml Weißwein

Aus Sojamilch, Limetten, Zitronensaft, Senf und Agavendicksaft eine Art Majo herstellen – am besten im Mixer. Öl langsam hinzugeben, bis es fester wird. Anschließend abschmecken.

Mandelstifte in einer Pfanne ohne Öl kurz anbräunen.

Paprika und Champignons putzen und grob würfeln. Zwiebeln und Knoblauch ebenfalls würfeln und in Rapsöl anschwitzen. Paprika und Champignons hinzufügen und anbraten. Mit Weißwein ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Tabasco nach Geschmack abschmecken.

Bulgur in kochendes Wasser schütten (nach Geschmack auch Gemüsebrühe), abdecken, von der Hitze nehmen und ziehen lassen. Der Bulgur sollte noch schön bissfest sein.

Pilzpfanne auf dem Bulgur anrichten, mit dem Limettendip und frischer Petersilie dekorieren und sofort servieren.

Wohl bekomms'!

