

PORTOBELLO-PILZ-STREIFEN MIT SAFTIGER ANANAS UND ZWIEBELN

Wie wir aus dem Vital Life Food Ernährungskurs wissen, können sowohl Pilze als auch rote Zwiebeln das Immunsystem stärken. Also koch doch einfach ein paar Portionen, wenn du die Zutaten hast. Und genieße das Gericht mehrmals pro Woche!

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Streifen:

- 150 g Portobello-Pilze (oder Baby-Bella-Pilze), Stiele entfernt
- 4 runde Scheiben frische Ananas
- ¼ mittelgroße rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten

Marinade:

- 4 Esslöffel vegane Worcestershire-Soße
- 4 Esslöffel Kokosnuss-Aminos (Soße)
- 4 Esslöffel Ananassaft (ungesüßt)
- 1 Esslöffel reiner Ahornsirup
- 1 Teelöffel Apfelessig
- ¼ Teelöffel geräucherter Paprika
- ¼ Teelöffel gemahlene Kurkuma
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- ½ Teelöffel Zwiebelpulver
- ½ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer (optional)

Zubereitung:

1. Die Pilze mit einem sauberen Küchentuch vorsichtig von Schmutz befreien und in 2 cm breite Streifen schneiden.
2. Alle Zutaten für die Marinade in eine Auflaufform geben und mit einem Spatel vermischen.
3. Die Pilze in die Marinade legen und mit dem Spatel oder einem Löffel ummanteln.
4. Die in Scheiben geschnittene Zwiebel auf die Pilze legen.
5. Die 4 runden Scheiben oder gewürfelte Ananas auf die Zwiebeln legen.
6. 15 Minuten marinieren lassen, während der Ofen auf 200 Grad vorheizt.
7. 15 Minuten lang backen. Dann die Pilze, Zwiebeln und Ananas umdrehen (oder einfach mischen, wenn du kleinere Pilzstücke verwendest) und weitere 15 Minuten backen.

