

Pilz-Toast mit **Vegusto**



VEGUSTO

Die 100 % pflanzliche Alternative.

Ein einfaches und raffiniertes Menü, das man auch gerne zusammen mit Gästen geniesst. Wer keinen Toaster hat, kann auch dünn geschnittene Brotscheiben verwenden.

So wirts gemacht!

Zutaten für 3-4 Personen:

- 200 g Champignons
- 2 Tomaten
- 2 EL Zitronensaft
- 125 ml Wasser
- 5 EL Sojasauce
- 2 TL Meersalz
- 1 EL Pinienkerne
- 1 Msp Pfeffer (5x an der Mühle drehen)
- 1-2 Prisen Cayennepfeffer
- 1 TL Petersilie, fein geschnitten
- 1 Packung Pizza-Vleischkäse (2 Scheiben)
- ½ Packung Salat-Vleischkäse (1 Scheibe)
- 2 EL Rapsöl
- 4-5 EL Mehl (z.B. Dinkelmehl)

Zubereitung:

- Champignons in Streifen und Tomaten in kleine Stücke schneiden.
- Zitronensaft zusammen mit dem Sojasauce und dem Wasser in ein Glas geben und verrühren. Diese Mischung zusammen mit den Champignons und den Tomaten in die kalte Bratpfanne geben.
- Anschliessend Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Petersilie und die fein gehackten Pinienkerne dazugeben. Alles gut vermischen.
- Diese Mischung in der zugedeckten Pfanne bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen, bis die Tomaten und die Pilze durchgegart sind.
- Inzwischen den Pizza- und Salat-Vleischkäse in 1 cm breite Würfel schneiden: Scheiben in Längsstreifen schneiden und dann nochmals Querstreifen schneiden, sodass Würfel entstehen. Vegusto nun dazugeben und 5 Minuten mitziehen lassen.
- Öl dazugeben und vermischen. Anschliessend das Mehl löffelweise einrühren, bis die Masse etwas zähflüssig geworden ist.
- Hitze hochstellen und unter ständigem Wenden, die Masse nochmals 2-3 Minuten einkochen lassen.

Dazu passt ein feiner Salat aus Karotten und Kohlrabi, zusammen mit etwas Blattsalat.