



# Rezept

## Lupinengeschnetzeltes in Pilzsauce (Archetypus 5)

### Zutaten:

- 200 g braune Champignons
- 50 g Steinpilze oder  
Kräuterseitlinge (nach Jahreszeit)
- 100 g frischer Spinat
- 200 g Lupinenfilets
- 3 EL Rapsöl
- 50 ml Haferdrink
- 150 g vegane Sahne (z.B.  
Hafersahne)
- 1 Msp. frisch geriebene  
Muskatnuss
- Salz, Pfeffer
- ½ Chilischote

### Zubereitung:

1. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Spinat verlesen, wasche und in einem Sieb abtropfen lassen. Lupinenfilets in 1 cm breite Stücke schneiden.
2. 1 EL Rapsöl in einer grossen Pfanne erhitzen, die Lupinenstücke darin 3 Minuten rundherum braun anbraten, auf einen Teller geben und beiseitestellen. 2 EL Öl in die Pfanne geben und die Pilze darin 4 Minuten unter Rühren gold-braun braten. Mit Haferdrink ablöschen, Sahne einrühren und die Sauce mit Muskat, Salt und Pfeffer abschmecken.
3. Die Lupinenstücke dazugeben und 7 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Den Spinat zufügen und 2 Minuten fertig garen. Die Chilischote fein hacken. Das Geschnetzelte mit Salt, Pfeffer und Chili abschmecken und servieren.



Quelle:

Peace Food, vegan, einfach, schnell - Ruediger Dahlke