



Rezept der Woche

Vegane Gemüsepfanne mit Reis

Zutaten

125 g Vollkornreis

2 EL Olivenöl

3 Frühlingszwiebeln

5 Karotten

1 – 2 Zucchini

Tomaten

1 Dose Kichererbsen

1 Packung Mandel-Nuss-Tofu oder
Räuchertofu

100 ml Hafersahne

100 ml Gemüsebrühe

1/2 TL Kurkuma

1 TL Curry

1 TL Sojasauce

Zubereitung

Den Reis nach Packungsanweisung kochen.

Das Gemüse und den Tofu in mundgerechte Stücke würfeln. In einer Pfanne einen Esslöffel Olivenöl erhitzen und den Tofu circa 5 Minuten lang scharf anbraten. Herausnehmen und zur Seite stellen.

Anschließend die Frühlingszwiebeln mit einem weiteren Esslöffel Olivenöl kurz in der Pfanne anschwitzen. Dann Curry und Kurkuma dazugeben und kurz weiter anbraten. Karotte, Zucchini und Paprika hinzufügen und circa 5 Minuten weiterbraten.

Gemüsebrühe und Hafersahne dazugeben und circa 5 – 8 weitere Minuten köcheln lassen.

Kurz vor Ende den Tofu, die Kichererbsen und die Tomate hinzugeben und kurz mitkochen.

Mit Salz, Pfeffer und einem Schuss Sojasauce abschmecken. Den Reis abgießen und zu dem Gemüse geben.

KraftFeld Gartengemüse - Görbelheimer Mühle 1 - 61169 Friedberg

Tel. 0163 6374165 - hallo@kraftfeld-gartengemuese.de - www.kraftfeld-gartengemuese.de

