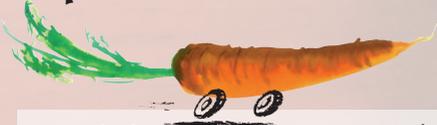




Vegane Reispfanne

(Hoftag)

Rezepte vom LAISEACKER



Zutatenliste (4 Personen):

250g weißer Basmati Reis (nach Anweisung mit Salz und 1 Teel. Curry kochen), 150g Möhren gewürfelt, 1 rote 1 gelbe Paprika gewürfelt 1 Zucchini in Scheiben, 1 Aubergine gewürfelt, 1 Bund Rucola ganz grob gehackt, 1 Zwiebel in Ringe geschnitten, 1 Zehe Knoblauch ganz fein gewürfelt, 1 Packung Seitan (in ganz feine Scheibchen geschnitten), 80-100g schwarze Oliven, 50g Cashewkerne 50g Sonnenblumenkerne zusammen in der Pfanne kurz anrösten, Olivenöl ½ Tube Currypaste, Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence

Zubereitung:

1. Den Seitan im Olivenöl im Wok scharf anbraten und aus der Pfanne nehmen
2. Alle Gemüse mit Ausnahme vom Rucola und Oliven mit ordentlich Olivenöl ebenfalls anbraten.

TIPP WENN SIE DIE GEMÜSESORTEN EINZELN SORTENWEISE ZUBEREITEN BLEIBT ES GESCHMACKVOLLER. IST ETWAS AUFWÄNDIGER, LOHNT SICH ABER.

3. Anschließend alles (Reis und Gemüse) mischen, Oliven und Rucola sowie die gerösteten Kerne dazu und abschmecken (die Currypaste nicht vergessen). Noch mal im Wok mit zusätzlich Olivenöl durchrösten und mit geschlossenem Deckel 10 Min auf der noch heißen Platte durchziehen lassen.

Viele weitere tolle Rezeptideen
finden Sie auf

www.laiseacker.de

Guten Appetit



www.LAISEACKER.de