

vegane Reispfanne

für 3- 4 Personen

ZUTATEN

200g Reis*, Rapsöl, 1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 1 Paprika, 1 Zucchini, 1 Block Räuchertofu, 400g gestückelte Tomaten, 400ml Kokosmilch* 60%, Salz*, Pfeffer*, Muskatnuss*, Italienische Kräuter

REIS

nach Anleitung kochen

1

ZUTATEN ANBRATEN

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch andünsten. Nun Paprika, Zucchini und Räuchertofu hinzugeben und für 7-8 Minuten mitbraten, bis das Gemüse eine braune Färbung bekommt. Nach Bedarf die Hitze der Herdplatte herunterregulieren.

REIS UND SOSSE

zusammenfügen, gut umgerühren und eventuell nochmals nachwürzen. Pfanne für weitere 3 Minuten auf der Herdplatte stehen lassen.

5

GEMÜSE UND TOFU

klein schneiden: Zwiebel und Knoblauch zerkleinern, Paprika und Zucchini putzen und in kleine Stücke schneiden, Räuchertofu zu Würfeln verarbeiten

2

SOSSE ZUBEREITEN

Bei mittlerer Hitze gestückelte Tomaten und Kokosmilch zum Gemüse hinzugeben und gut umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und für ca. 4-5 Minuten köcheln lassen. Da Kokosnussmilch viel Gewürz schluckt, ein zweites Mal würzen: Nach Bedarf die gewünschte Menge italienische Kräuter hinzufügen und umrühren.

4

*im Weltladen erhältlich