

Ein rein pflanzliches Rezept aus der Datenbank

?

Riz Casimir

Zutatenliste:

Reis
250 g

500 ml

"Geschnetzeltes"

2 Stk

400 g

2-3 EL

400 ml

250 ml

1 Stk

2-3 TL

Früchte:

750 g

Zutaten sind für 4 Personen berechnet.

Zubereitung:

Den Reis im Salzwasser weichkochen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln klein schneiden und in etwas Olivenöl andünsten. Dann den Tofu in mittelgrosse Würfel schneiden und dazugeben. Mit der Sojasauce abschmecken und alles einige Minuten gut anbraten. Dann mit der Gemüsebrühe und der Sojamilch aufgiessen. Den geschälten Apfel fein raffeln und dazugeben. Mit Currypulver nach Belieben abschmecken und einige Minuten weiter köcheln lassen. Am Schluss die Sauce mit etwas Mehl oder Stärke nach Belieben andicken.

Die Früche in einem Topf erhitzen und dazu reichen.

Zusatzinfo:

Anstatt der frischen Früchte können natürlich auch Früchte aus der Dose verwendet werden.

Rezeptgruppe: Haupt.

Dieses Rezept von *Peter Beck* wurde eingetragen von: Peter Beck / 2007-02-01 20:48:36

[Zurück zum Rezepte-Suchformular](#) [1]

URL: http://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=1767

Fussnoten:

Dies ist ein Rezept aus der Datenbank der Europäischen Vegetarier Union (www.euroveg.eu [2]).

Kontaktadresse: rezepte@swissveg.ch [3].

Diese Seite wird gewartet und aktualisiert von Swissveg, Niederfeldstr. 92, 8408 Winterthur.

Source URL (modified on 14.10.2017 - 00:41): https://swissveg.ch/rezept?recipe_id=1767

Links

[1] <https://swissveg.ch/rezepte>

[2] <http://www.euroveg.eu>

[3] <mailto:rezepte@swissveg.ch>