

Reisgericht «indische Art»



«Ich finde die Aktion von Tischlein deck dich sehr lobenswert. Zum einen kann der tagtäglich anfallende Lebensmittelüberschuss sinnvoll genutzt werden und wir Köche können den Leuten mit geringen finanziellen Mitteln zeigen, wie sie auch mit einfachen Zutaten ein herrliches Essen zubereiten können. Wenn ich durch mein Mitmachen an dieser Aktion einige Leute zum Kochen motivieren kann und ihnen damit eine Freude bereite, so bin ich mehr als zufrieden.»

Seppi Kalberer | Restaurant Schlüssel, Mels | www.schluesselmels.ch

Reisgericht «indische Art»

(Für 4 Personen)

Zutaten

Currysauce

- 1 mittlere rote Zwiebel
- 2 EL Erdnussöl
- 2 EL Currypulver mild
- 2 EL Mehl
- 4 dl Bouillon
- Salz, Pfeffer

Reis

150–200 g Uncle Ben's Reis

Gemüse für Reis

- 2 orange Karotten
- ½ Knollensellerie
- 1 Stange Lauch
- 40 g halbierte Cashewkerne
- wenig Currypulver mild

Zubereitung

Currysauce

- Zwiebeln fein schneiden und in Erdnussöl anziehen, Currypulver begeben, kurz mitdünsten
- Mehl dazustäuben, wiederum kurz anziehen, mit Bouillon ablöschen und auffüllen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, je nach Warenkorb 15 g Ingwer und 15 g Zitronengras begeben und in der Sauce ziehen lassen, passieren und zur gewünschten Dicke einkochen und mixen

Reis

- In gesalzenem Wasser auf den Punkt kochen

Gemüse für Reis

- Gemüse in Streifen schneiden und kurz in Erdnussöl anziehen
- Cashewkerne mitdünsten, Reis begeben und alles gut miteinander vermischen, mit wenig Curry bestäuben und leicht salzen

Tipp

- Die Currysauce separat dazu servieren
- Je nach Warenkorb passt dazu ein Spiegelei

So haben Sie ein ideales vegetarisches Gericht.

Guten Appetit!

