



Rosenkohl-Pfanne

mit Geschnetzeltem



Zutaten für 2 Personen:

- | | |
|---|--|
| <p>Gemüse
 400 g Rosenkohl
 3 gelbe Möhren
 250 g Steinchampignons
 1 Zwiebel
 1 Bund Schnittlauch</p> | <p>Den Reis in der doppelten Menge Wasser und etwas Salz bei geschlossenem Deckel kochen, dennoch ab und an Umrühren.</p> <p>In der Zwischenzeit das Gemüse waschen, die Pilze dabei nur mit einem sauberen Küchentuch abputzen. Das Gemüse in dünne Scheiben schneiden und beiseite stellen.</p> |
| <p>Für die Soße
 400 ml Gemüsebrühe
 80 ml Soja Cuisine
 2 EL Mehl
 Salz
 Pfeffer</p> | <p>Die Zwiebel schälen und fein hacken. In etwas Öl in einer Pfanne anbraten, sobald sie glasig ist mit etwas Mehl bestreuen. Anschließend etwa 400 ml Gemüsebrühe nach und nach aufgießen, so dass eine cremige Mehlschwitze entsteht.</p> <p>In der Creme das Gemüse bei geschlossenem Deckel garen.</p> |
| <p>Außerdem
 100 g Sojaschnitzel grob
 1 ½ Tassen Basmatireis
 Öl für die Pfanne</p> | <p>Nun das Geschnetzelte mit kochendem Wasser übergießen, mit Salz oder Gemüsebrühe verfeinern und 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend gut ausdrücken und in einer Pfanne mit Öl knusprig anbraten. Das Geschnetzelte zum Gemüse geben und mit Sahne, Salz und Pfeffer verfeinern.</p> |

Den Reis auf die Teller geben und das Gemüse mit der Soße anrichten und mit dem Schnittlauch garnieren.