



Vegan Challenge Januar 2015

Rezept 10 für Mittwoch, 21.01.2015

Violas indisches Erbsengericht

Für 4 Portionen – Zubereitungszeit ca. 50 Min.

3 mittelgroße Zwiebeln
400g tiefgefrorene Erbsen
500g Sojajoghurt
200g ungesalzene Cashewkerne
Bratöl
Currypulver nach Wahl (gerne indisches)
Salz
1 Tasse Vollkornreis
Gemüsebrühe

Den Vollkornreis mit etwas Gemüsebrühe in der doppelten Menge Wasser aufkochen und anschließend auf kleiner Flamme ca. 45 Minuten quellen lassen. Die Zwiebeln in halbe Ringe schneiden und in Bratöl hellbraun anbraten. Tiefgekühlte Erbsen dazu geben und darin garen. Mit viel Curry und etwas Salz würzen.

Denn Natur-Sojajoghurt mit etwas Salz flüssig rühren.

Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett auf mittlerer Stufe hellbraun anrösten. Reis, Erbsen, Cashew und Joghurt nebeneinander auf den Tellern anrichten.

Gutes Gelingen und guten Appetit 😊

Stefan