

## Riz Casimir

### Von Ursula und Alexander Pjorin Jenny „food-feeling – richtig gut leben“

*Dinki Geschnetzeltes mit einer Curry Sauce, Reis und Früchte. Anstelle vom Geschnetzeltem können Sie auch Tofu Würfel nehmen, die Herstellung und das Rezept bleibt gleich.*

#### Zutaten für 4 Portionen Sauce:

- 25 g pflanzliche Margarine z.B. Alsan
- 60 g gehackte Zwiebeln
- 130 g Apfel süss, entkernt
- 2 g Curry mild
- 500 g Wasser
- 6 g Apfel Essig
- 12 g Gemüse Bouillon z.B. Morga
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 70 g Sojarahm

#### Zutaten für 4 Portionen Geschnetzeltes:

- 400 g Dinki Geschnetzeltes
- 30 g Senf
- 1TL veganes Fleischgewürz
- 40 g Tamari
- 40 g Kokosfett nativ

#### Zutaten für 4 Portionen Beilagen:

- 240 g Reis, vorzugsweise Vollkorn Reis
- Salzwasser zum Kochen
- Verschiedene Früchte zum Garnieren
- 30 g geröstete Mandel Scheiben
- Kokos Flocken



Zubereitung:

- Das Dinki Geschnetzelte mit Senf, Fleischgewürz und Tamari marinieren. Möglichst 2 bis 3 Stunden ziehen lassen.
- Die Margarine in einer Pfanne zergehen lassen, gehackte Zwiebeln und geschnittene Äpfel begeben und andünsten. Curry begeben und kurz weiter dünsten. Mit Wasser und Apfelessig auffüllen, Gemüse Bouillon begeben und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce ca. 8 – 10 Minuten nicht zu heiss kochen, dann mixen. Am Schluss den Sojarahm begeben und nur noch kurz und leicht kochen lassen.
- Den Reis gemäss Hersteller kochen lassen und abtropfen.
- Das marinierte Geschnetzelte in einer heissen Pfanne im Kokosfett kross anbraten. Mit der Sauce vermengen und noch kurz aufkochen.
- Den Reis auf dem Teller anrichten, das Geschnetzelte anrichten, mit den geschnittenen Früchten, den Mandeln und den Kokosflocken garnieren.

