

Veganer Reisauflauf mit Lauch, Blumenkohl und Mais

Zeit gesamt
55min



Zubereitungszeit
35min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------------------|--------|
| Lauch | 1 St. |
| Blumenkohl | 300 g |
| Mais aus der Dose | 100 g |
| Zwiebeln, rot | 1 St. |
| Knoblauchzehen | 2 St. |
| Zitronen | 1 St. |
| Basmatireis | 200 g |
| Salz | |
| Sojaghurt | 100 g |
| Veganer Frischaufstrich, Natur | 150 g |
| Haferdrink | 300 ml |
| Currypulver | 1 EL |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Vemondo Reibegenuss | 150 g |
| Petersilie, frisch | 10 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, große Auflaufform, Sieb

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Lauch längs halbieren, Wurzelende abschneiden, in Ringe schneiden und in einem Sieb gründlich waschen. Blumenkohl gründlich waschen, Strunk entfernen und in kleine Röschen teilen. Mais in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Zwiebel halbieren, schälen und klein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen.
2. In einem Topf Reis mit 500 ml Salzwasser zum Kochen bringen und auf niedriger Stufe ca. 8 Min. garen und in ein Sieb abgießen.
3. In einer Schüssel Sojaghurt, veganer Streichgenuss Natur, Haferdrink, Knoblauch, 1 EL Zitronensaft und Currypulver vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine Auflaufform Blumenkohl, Lauch, Zwiebel, Mais, Reis und die Soße geben und gleichmäßig verteilen. Mit Vemondo Reibegenuss bestreuen und für ca. 45 Min. backen.
4. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Reisauflauf auf vier Teller verteilen und mit Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 535 kcal |
| Kohlenhydrate | 82 g |
| Eiweiß | 10 g |
| Ballaststoffe | 7 g |
| Fette | 19 g |