

claro Weltladen (071 845 34 44)
Marienbergstrasse 8
9400 Rorschach



www.claro-rorschach.ch

Vegipfanne Hom Mali

2 EL Butter oder Öl
1 grosse Zwiebel
1 Knoblauchzehe
150g Rüebli
150g Sellerie
200g Broccoli
100g frische Champignons
1 dl Weisswein
400g Pelati oder 4 Tomaten
je 1 Prise Salz, Pfeffer, Majoran, Rosmarin, Thymian *
12 Baumnüsse
150g Erbsli, tiefgekühlt
100g Reibkäse

* diese Artikel finden sie in unserem Laden

Reis

5 dl Wasser
250g Hom Mali Reis *
1 KL Gemüsebouillon

Butter oder Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch feinkacken, kurz andämpfen.
Rüebli und Sellerie in (nicht zu kleine) Stücke schneiden, Broccoli in kleine Röschen zerteilen,
Champignons vierteln, alles mitdämpfen.

Mit dem Weisswein ablöschen.

Pelati oder Tomaten in Stücke schneiden, beifügen und 20 Min. auf kleinem Feuer zugedeckt köcheln lassen, falls nötig etwas Wasser zugeben, mit Gewürzen abschmecken.

Baumnüsse grob hacken, zusammen mit den Erbsli zum Gemüse geben, 5 Min. fertiggaren lassen.

Reis waschen, in der Bouillon aufkochen und ca. 45 Min. auf kleinem Feuer köcheln lassen, zum Gemüse servieren.

Reibkäse dazu.