Veganes Riz Casimir mit Sojageschnetzeltes von

Nathalie Straeten

Mengen für 6 Personen

Quelle: www.theluckytofu.com

Tags: Laktosefrei, Vegetarisch, Vegan

750 g Soja Schnetzel (wie geschnetzeltes/Gyros)	Kein Hackfleisch sondern aufgekochtes Sojaschnetzel Geschnetzeltes in etwas Öl ca 2 min braten, herausnehmen und beiseite stellen.
1.8 EL Öl	
75 g Margarine	Margarine im gleichen Kochtopf zergehen lassen.
4.5 EL Mehl	Mehl und Currypulver hinzugeben und bei mittlerer Hitze unter stetigem Rühren 2 min dünsten
6.0 g Curry	10-12 Esslöffel
7.5 dl Hafermilch	Hafermilch und Abtropfwasser der Früchte dazugiessen und aufkochen Hitze reduzieren und unter gelegentlichem Rühren köcheln bis die Sauce schön sämig ist.
6 cl Wasser	Abtropfwasser der Früchte
6.0 Stück Ananasscheiben	
6.0 Stück Pfirsichhälften	
2.4 Stück Bananen (Stk)	Bananen längs und quer halbieren und zusammen mit den Ananas-Scheibe und den Pfirsichhälften in einer Bratpfanne 5 Min braten
450 g Langkornreis	Reis gemäss Packungsangabe kochen
0.6 Prise Salz	Geschnetzeltes zur Currysauce geben und warmwerden lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
0.6 g Pfeffer	