



REZEPT
DES MONATS

Reis-Gemüse- Auflauf

Zutaten für 4 Personen

300 g	Reis
2 EL	Öl
700 ml	Gemüsebrühe
4 EL	Butter
200 g	Möhren
1	Lauchstange
200 g	Brokkoli (TK)
200 g	Erbsen (TK)
3	Eier
200 ml	Sahne
150 g	Käse, gerieben
Muskat, Curry, Salz und Pfeffer sowie etwas frische Petersilie	

Zubereitung

- Öl in einem Topf erhitzen und den Reis darin glasig anschwitzen. Currypulver darüber streuen, kurz mit braten und anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen. Alles ca. 10 Minuten garen.
- Die Möhren und den Lauch klein schneiden. Butter in einem Topf zerlassen, Möhren und Lauch darin anbraten, anschließend den Brokkoli und die Erbsen unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach den Reis mit dem Gemüse gut vermischen und in eine Auflaufform gleichmäßig verteilen.
- Die Eier mit der Sahne verquirlen. Petersilie waschen und fein hacken, zur Eier-Sahne-Mischung geben, Muskat und einen Teil vom geriebenen Käse hinzufügen. Die Sauce über die Gemüse-Reis-Mischung gießen und den restlichen Käse gleichmäßig darüber verteilen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 30 Minuten backen.

Guten
Appetit!