



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	
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