



Vegane Nuggets an gebratenem Reis Risibisi

Zubereitung

1. Die Knoblauchzehen und die Zwiebel schälen und fein würfeln. In einem Topf Olivenöl und Magarine erhitzen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen glasig dünsten. 250 g Risottoreis dazugeben und etwa 2 Minuten glasig dünsten. Reis mit ¼ Liter trockenem Weißwein ablöschen und alles unter Rühren auf kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Mit einer Suppenkelle 500 ml Gemüsefond hinzugießen, aber nicht auf einmal, sondern portionsweise! Den Reis erst etwas köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist und dann den übrigen Fond zugießen. Dieser sollte immer heiß sein, damit der Garprozess nicht unterbrochen wird. Immer wieder den Reis umrühren. Je nach Sorte gart er 20–30 Minuten.
3. Gegen Ende der Garzeit 300 g TK-Erbesen 4–5 Minuten im Risotto mitköcheln lassen. Am Ende der Garzeit 50 g geriebene vegane Parmesan-Alternative dazugeben. Risibisi mit restlicher Parmesan-Alternative und den gezupften Basilikumblättern bestreuen.
4. Für den Dip: In einer Extraschale Ananaswürfel und vegane Schmand-Alternative verrühren, etwas Curry- und Ingwerpulver dazugeben und mit Salz & Pfeffer abschmecken.
5. In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen und die Nuggets von beiden Seiten goldbraun braten. Zusammen mit dem Risibisi und dem Dip servieren.

Zutaten

Für 4 Personen

- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL vegane Margarine
- 250 g Risottoreis
- ¼ L trockener Weißwein (vegan)
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 500 ml Gemüsefond
- 300 g Tiefkühlerbsen
- 75 g vegane Parmesan-Alternative, gerieben
- ½ Bund Basilikum
- 3 EL Rapsöl zum Braten
- 2 Packungen Vegane Mühlen Nuggets

Für Curry-Ananas-Dip:

- 100 g kleine Ananaswürfel
- 250 g vegane Schmand-Alternative (auf Sojabasis)
- 1 TL Currypulver
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Ingwerpulver

Nährwerte pro Portion

3.717 kJ (885 kcal)
22 g Eiweiß
54 g Fett
77 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit

ca. 45 Minuten