

Veganes Paprikagemüse mit Reis



Dieses Gericht ist eines der wenigen Lieblingsgerichte aus der Zeit, als wir noch omnivor unterwegs waren, welches sowohl die Umstellung auf vegetarische Kost (denn in der Originalversion wurde auf dem Paprikagemüse Fisch gedünstet!), als auch die auf vegane Kost überstanden hat: und ich liebe es mehr denn je! Denn es ist ganz schnell gekocht, schmeckt allen und die Symbiose aus gedünsteter Paprika und säuerlich-cremiger Frischkäsesoße ist einfach himmlisch! Man kann natürlich auch bunte Paprikastücke verwenden - die Hauptsache ist, daß man sie nicht zu lange dünstet: sie müssen unbedingt noch Biss haben!

Zutaten

- Basmatireis als Beilage (wir kochen meistens ein ganzes Kilo, eine normale Beilage für sechs Personen wären 600 g)
- Bratöl
- 1 Zwiebel
- 4 Paprikaschoten
- 300 g veganer Frischkäse, natur
- 300 ml Hafermilch (oder jede andere Pflanzenmilch)
- 100 ml kaltes Wasser
- 2 EL Maisstärke
- Salz & Pfeffer, sowie eine Gewürzmischung mit italienischen Kräutern (z.B. Pizza & Pasta von Herbaria)
- frische Kräuter zum Bestreuen, z.B. Schnittlauch

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

Zubereitung

Zuerst wird der Basmatireis gekocht: dafür die gewünschte Menge Reis in einen entsprechend großen Topf geben und mit so viel kaltem Wasser bedecken, daß es etwa zwei Finger breit über dem Reis steht. Etwa 2 TL Salz hinzufügen und auf hoher Stufe zum Kochen bringen. Kocht der Reis sprudelnd, stellt man den Herd so ein, daß er gerade noch köchelt und läßt ihn bei offenem Deckel so lange stehen, bis sich Löcher auf der Oberfläche gebildet haben. Jetzt wird der Herd ausgestellt und der Reistopf mit einem Deckel geschlossen: durch die Restwärme wird er fertiggegart, ohne anzubrennen. Während der Reis kocht, schält man die Zwiebel und schneidet sie in feine Würfel. Dann entkernt man die Paprikaschoten und schneidet sie in nicht zu große Stücke.

In einer großen Pfanne oder einem Wok wird reichlich Bratöl erhitzt und die Zwiebelstückchen bei mittlerer Hitze angeschwitzt. Sind sie weich, kommen die Paprikastückchen hinzu und kurz darauf schon der Frischkäse. Hat sich dieser unter Rühren aufgelöst, rührt man langsam die Hafermilch unter, bis sich alles zu einer cremigen Soße verbunden hat. Diese wird mit Salz, Pfeffer und reichlich italienischen Kräutern gewürzt. Während das Paprikagemüse blubbernd vor sich hinköchelt, löst man die Maisstärke in dem kalten Wasser auf, rührt es gut um und gibt es mit in die Pfanne. Jetzt muß alles nochmal richtig aufkochen, damit die aufgelöste Maisstärke die Soße schön eindickt. Und dann ist das Gericht auch schon fertig!

Bei Bedarf kann nun nochmals nachgewürzt werden. Das vegane Paprikagemüse wird auf dem fertig gekochten Basmatireis serviert und mit frischen Kräutern bestreut.