

Rezept der Woche: **Veganes Reisgericht mit Stielmus und roten Linsen**

Zutaten:

- 150g Reis
- 200g Stielmus
- 250g Champignons
- 1 Möhre
- ½ Zwiebel
- 50g rote Linsen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleines Stück Ingwer
- ½ TL Salz
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Koriandersamen
- ½ TL Chili (weniger, wer nicht gern scharf isst)
- 1 EL Tahin (Sesampaste)
- Ca. 100 ml Wasser
- 1 EL Kokosöl
- ggf. noch etwas Salz

1. Reis mit 600ml Wasser und etwas Salz 10 Minuten einweichen.
2. Zwiebel würfeln, Knoblauch, Inger und Kurkuma fein würfeln, Möhre würfeln, Stielmus waschen und fein schneiden.
3. Gewürze in einer Tasse mixen.
4. Reis zum Kochen bringen, 10 Minuten kochen lassen, danach ausschalten und mit geschlossenem Deckel stehen lassen, bis der Rest fertig ist.
5. Kokosöl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, und Ingwer anschwitzen, nach etwa drei Minuten die Gewürzmischung hinzufügen, Möhren und Champignons dazugeben und etwa 3 Minuten mitbraten.
6. Linsen mit dem Wasser dazugeben und alles etwa 8-10 Minuten kochen lassen.
7. Stielmus unterrühren und nochmal aufkochen lassen. 2 EL Tahin zum Andicken einrühren.
8. Mit dem Reis zusammen vermischen, anrichten und genießen.

Wir wünschen guten Appetit!

