

Feines Senfgemüse



Zutaten (für 4 Portionen):

1 kleiner Kopf Romanesco

2 Möhren

2 Mini-Zucchini

150 g braune Champignons

1 Glas Maiskölbchen

250 g Kirschtomaten

200 g Zuckerschoten

200 ml Sahne

100 ml Brühe

3 EL Öl

250 g Reis

Salz

3 EL Löwensenf extra

1 EL heller Saucenbinder

Zubereitung:

Romanesco putzen, waschen und in kleine Röschen schneiden. Möhren schälen, waschen und in Stifte schneiden. Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Champignons putzen und halbieren. Maiskölbchen abtropfen lassen und in grobe Stücke schneiden. Kirschtomaten waschen, je nach Größe halbieren, Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und Gemüse (bis auf die Tomaten) darin andünsten. Sahne und Brühe angießen und abgedeckt ca. zehn Minuten garen, Tomaten zugeben. Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Gemüse mit Löwensenf extra und Salz würzen und mit Saucenbinder andicken. Reis und Gemüse auf Teller anrichten und nach Wunsch mit grobem Pfefferschrot bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion:

KJ/kcal: 2439/582

EW: 14,7 g

F: 26,0 g

KH: 70,0 g

BE: 5,5