

# *Schmorgurken mit Tomatenreisring*

## **Zutaten :**

Für 4 Personen

Zutaten:

- 2 Feldgurken (oder 1 große Salatgurke), geschält, längs geviertel, schräg in mundgerechte Stücke geschnitten
- 2 EL vegane Margarine
- 2 EL Mehl
- 1 EL Maisstärke
- 2 EL Wasser oder Sojamilch
- 2-3 EL Hefeflocken
- 1 Tasse Reis
- 2 Tassen Wasser
- 1 große Tomate
- Pfeffer, Salz

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

## **Zubereitung :**

Wasser zum Kochen bringen, 1 TL Salz und Reis zugeben, bei geschlossenem Deckel ca. 12-15 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen. Tomate würfeln und 3 Min. vor Ende der Garzeit unter den Reis mischen.

Gurken in 1 EL Margarine andünsten. Mehl zugeben. Maisstärke in Wasser oder Sojamilch anrühren und hinzugeben. Hefeflocken darüber streuen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Restliche Margarine unterrühren. Tomatenreis zu einem Ring anrichten und Schmorgurken in die Mitte füllen.

Schrot und Korn - Leser A. Stößer aus Karlsruhe