

Vegetarische Rezepte

Erbsen Karottengemüse

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Vegetarisch

4	Tas. Reis -(Vollreis oder -weißer -Reis, je nach Vorliebe, -es sollte jedoch -Langkornreis sein	2	Teel. Gekörnte Brühe -oder -etwas mehr
1	Teel. Salz	30	ml Milch
400 g	Erbsen	2	Essl. Mehl
400 g	Karotten	4	Essl. Öl (z.B. Distelöl)
		1,50	Essl. Petersilie -bevorzugt -frisch oder Tiefgefroren

Reis in Salzwasser kochen.

Erbsen und Karotten kann man bereits gemischt in der Dose kaufen. Es kann aber auch Tiefgefrorenes Gemüse verwendet werden. Wobei man die Erbsen und die Karotten, wenn sie frisch oder Tiefgefroren verwendet werden, vorher in Salzwasser garen sollte. Das Kochwasser (bzw. die Flüssigkeit aus den Dosen) nicht (!) wegschütten.

Eine helle Mehlschwitze herstellen (Mehl und Öl in einen Topf geben, mit dem Schneebesen gut verrühren sodass keine Klumpen mehr vorhanden sind und auf höchster Stufe erhitzen. Die Mischung ständig rühren. Sobald das Mehl zu bräunen beginnt, ist die helle Mehlschwitze fertig.). Herd auf ca 1/2 Leistung runterschalten.

Jetzt sofort alles Wasser aus den Dosen oder das Kochwasser des Gemüses (maximal 200 ml) zugeben und gut rühren, damit sich keine Klumpen bilden. Dann Milch zufügen und alles kurz (!) aufkochen lassen. Wenn diese Soße nicht sämig genug ist oder zu fest sein sollte, entweder noch zusätzlich Mehlschwitze oder Milch zufügen. Auf keinen Fall mit Hilfe von Stärke binden, da sich sonst diese Mischung trennen würde! Mit gekörnter Brühe abschmecken. Zum Schluss Erbsen und Karotten untermengen und kurz aufkochen lassen. Frische oder Tiefgefrorene Petersilie kurz vor dem Servieren untermengen. Getrocknete mit den Karotten und Erbsen zufügen.