



Schnelles

Reis-Gemüse-Auflauf

Zutaten

für 4 Portionen

300 g Karotten
2 EL Öl
250 g Langkornreis
2 EL Currypulver
500 ml Gemüsebrühe
40 g Butter
300 g Erbsen
2 Eier
200 g Schlagsahne
125 g Gouda (gerieben)
Salz
Pfeffer
Zucker
Muskat

Zubereitung

Die Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und den Reis darin unter Rühren glasig anschwitzen. Das Currypulver darüber streuen und kurz mit anschwitzen. Anschließend mit Gemüsebrühe ablöschen, zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten auf kleiner Hitze mit geschlossenem Deckel garen.

In der Zwischenzeit die Butter zerlassen und die Möhren darin anbraten. Erbsen dazugeben und das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Den Reis mit dem Gemüse vermischen und in eine Auflaufform geben. Die Eier mit Sahne verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und den geriebenen Käse unterrühren. Gleichmäßig über die Zutaten in der Form gießen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 25 Minuten backen.

Brennwert: 2.808 kJ, 671 kcal · Zeit: 1 Stunde