



# Vegetarische Mühlen Nuggets an gebratenem Reis Risibisi mit Curry-Ananas-Dip

## Zubereitung:

1. Die Knoblauchzehen und die Zwiebel schälen und fein würfeln. In einem Topf Olivenöl und Butter erhitzen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen glasig dünsten. 250 g Risottoreis dazugeben und etwa 2 Minuten glasig dünsten. Reis mit 1/4 Liter trockenen Weißwein ablöschen und alles unter Rühren aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Mit einer Suppenkelle 500 ml Gemüsefond hinzugießen, aber nicht auf einmal, sondern portionsweise! Den Reis erst etwas köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist und dann den übrigen Fond zugießen. Dieser sollte immer heiß sein, damit der Garprozess nicht unterbrochen wird. Immer wieder den Reis umrühren. Je nach Sorte gart er 20–30 Minuten.
3. Gegen Ende der Garzeit 300 g TK-Erbesen 4–5 Minuten im Risotto mitköcheln lassen. Am Ende der Garzeit 50 g Parmesan dazugeben. Alles mischen und abschmecken. Risotto mit restlichem Käse und den gezupften Basilikumblättern bestreuen.
4. Für den Dip in einer Extraschale Ananaswürfel, Joghurt und Schmand verrühren, etwas Curry- und Ingwerpulver dazugeben und mit Salz & Pfeffer abschmecken.
5. In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen und die Nuggets von beiden Seiten goldbraun braten. Zusammen mit dem Risibisi und dem Dip servieren.

Guten Appetit!

## Zutaten (für 4 Personen):

- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Butter
- 250 g Risottoreis
- 1/4 L trockener Weißwein
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 500 ml Gemüsefond
- 300 g Tiefkühlerbsen
- 75 g Parmesan, frisch gerieben
- 1/2 Bund Basilikum
- 3 EL Rapsöl zum Braten
- **2 Pckg. Vegetarische Mühlen Nuggets**

### Für Curry-Ananas-Dip:

- 100 g kleine Ananaswürfel
- 150 g Joghurt
- 100 g Schmand
- 1 TL Currypulver
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Ingwerpulver

## Zubereitungszeit:

ca. 45 Minuten

## Nährwert pro Portion:

617 kcal/2.583 kJ	Curry-Ananas-Dip:
19 g Eiweiß	77 kcal/322 kJ
42 g Fett	3 g Eiweiß
39 g Kohlenhydrate	5 g Fett
	6 g Kohlenhydrate