

Salad Bowl mit endori veggie pulled thymian knoblauch

endori



2 Pck.	veggie pulled thymian knoblauch
200 g	Joghurt, ungesüßt, vegan
1	Aubergine
1	Paprika, rot
1	Paprika, gelb
1	Zwiebel, rot
1	Knoblauchzehe
1	Gurke
180 g	Basmatireis
1	Rosmarinzweig
1	Thymianzweig
	Olivenöl
½ TL	Kurkuma
	Salz & Pfeffer

So gelingt das Rezept

Gemüse in Stücke schneiden. Einen guten Schuss Öl hinzugeben.

Kräuter und Knoblauch hinzugeben. Alles vermischen und ca. 15 Minuten bei 180 Grad in den Ofen geben.

Gurke in kleine Stücke schneiden. Joghurt einrühren. Eine geriebene Knoblauchzehe hinzugeben und verrühren. Fertiges Tzatziki mit Pfeffer, Salz und Olivenöl würzen und vermengen.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Kurkuma, Salz und Reis hinzugeben. Reis weichkochen. In einer Pfanne **endori veggie pulled thymian knoblauch** mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten, zwischendurch wenden.

Reis mit Gemüse, **endori veggie pulled thymian knoblauch** und Tzatziki anrichten.

Guten Appetit!