

LupinenFILET, Schweizer Art...

ZUTATEN für 2 Personen

200g = 1 Pck. **alberts LupinenFILET**

1 Tasse Basmati Reis

1 Tomate gewürfelt

50ml Gemüsebrühe

½ Zwiebel gewürfelt

50ml Sojasoße

1 EL Stärkemehl

1 EL Öl

180g VegiBelle veganer Käse

ZUBEREITUNG 20 Minuten

Reis in Gemüsebrühe ca. 10 Min. leicht köcheln lassen, bis er fast gar ist. Dann die Tomatenwürfel zugeben und leicht untermischen.

Für die Soße die Zwiebelwürfel mit 1 EL Öl goldbraun anbraten, mit Sojasoße ablöschen und mit 50 ml Gemüsebrühe auffüllen. Die kochende Soße mit Stärkemehl abbinden und evtl. mit Pfeffer, Rosmarin, Ingwer oder Sahne verfeinern.

LupinenFILET kurz in der Pfanne anbraten, auf einen Teller legen und im Backofen oder in der Mikrowelle mit dünnen Scheiben des veganen Käses überbacken.

Das Ganze auf einem Teller anrichten...