

Reistomatenauflauf

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 1/2 T Reis
- 3 T Wasser
- 1 1/2 TL Kurkuma
- 3-4 Tomaten
- 3 EL Margarine
- 3 EL Mehl
- 1 1/2 T Sojamilch
- 3 EL Hefeflocken
- 1 Msp Paprika
- 1 TL Senf
- 1-2 EL Zitronensaft oder Essig
- Salz

- Reis mit 1 TL Kurkuma, 1/2 TL Salz im geschlossenen Topf etwa 15-20 Minuten kochen, bis das Wasser aufgenommen ist.
- Tomaten vom Stielansatz befreien, in Scheiben oder Spalten schneiden.
- Reis in eine Auflaufform geben, mit den Tomatenscheiben bedecken.
- Sojamilch mit Zitronensaft bzw. Essig, Hefeflocken, 1/2 TL Kurkuma, Senf, Paprika und 1 TL Salz verrühren.
- Margarine zerlassen, Mehl einrühren, mit Sojamilch glattrühren, aufkochen lassen.
- Sauce über die Tomaten verteilen.
- Im Backofen bei 200°C ca. 20-30 Minuten überbacken (bis die Kruste anfängt zu bräunen).



Varianten: 1-2 Knoblauchzehen pressen und über die Tomaten geben. Tomaten zum Teil durch Gurken- oder Zucchinischeiben ersetzen. Nach Wunsch Zwiebelringe darübergeben.

Foto: Daniela Lais