



Iss Dich fit!



# Vegetarische Bratwurst mit Gemüsereis (ohne Mais) & Currysoße

Zutaten (für 4 Personen)

## Für den Gemüsereis:

- 250 g Naturreis oder Basmatireis
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

## Für die Currysoße:

- 1 Zwiebel

- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 2 TL Currysauce  
(mild oder scharf, nach Geschmack)
- 1 EL Tomatenmark
- 200 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Kochsahne (15 %, oder pflanzlich)
- Salz, Pfeffer

## Für die Bratwürste:

- 4 vegetarische Bratwürste (z. B. auf Soja- oder Seitanbasis)
- 1 EL Öl zum Braten

## Zubereitung

### 1. Reis kochen

- Reis in der Gemüsebrühe nach Packungsanweisung garen (ca. 20–25 Minuten).

### 2. Gemüse vorbereiten

- Paprika, Zucchini und Karotte in kleine Würfel schneiden.
- Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

### 3. Gemüsereis fertigstellen

- Öl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse 5–7 Minuten anbraten.
- Gekochten Reis untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### 4. Currysoße zubereiten

- Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in Öl anschwitzen.
- Currysauce und Tomatenmark zugeben, kurz anrösten.
- Mit Gemüsebrühe ablöschen und 5 Minuten köcheln.
- Sahne einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### 5. Bratwürste braten

- In einer Pfanne mit etwas Öl die vegetarischen Bratwürste rundherum goldbraun anbraten.

### 6. Anrichten

- Gemüsereis auf Tellern anrichten, Bratwürste danebenlegen und mit der Currysoße servieren.