

## GEMÜSE AUF REIS

Zutaten für 3-4 Personen:

- 1 Tasse Vollkornreis
- 1 Mangold (oder 2 Pak Choi)
- 2 Handvoll Cashewnüsse
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Olivenöl
- 1 Handvoll getrocknete Johannisbeeren
- Za'atar
- Salz
- Naturjoghurt (oder Sojajoghurt)

Vollkornreis nach Packungsanleitung kochen. Gemüse waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel ebenfalls in Streifen schneiden.

Cashewnüsse in etwas Olivenöl kurz anbraten, bis sie etwas Farbe kriegen. Zwiebeln und gepressten Knoblauch dazu geben, mitbraten. Gemüse hinzufügen und braten, bis es in sich zusammengefallen ist. Allenfalls noch einen Gutsch Wasser dazu geben. Getrocknete Johannisbeeren dazu geben und immer wieder gut umrühren. Mit Za'atar und Salz würzen.

Reis auf einer Platte anrichten und Gemüse darüber verteilen. Dazu etwas Joghurt servieren.

Die getrockneten Johannisbeeren habe ich in einem orientalischen Laden gekauft. Als Alternative funktionieren auch Rosinen oder Cranberries. Diese jedoch klein hacken, da sie grösser sind als die Johannisbeeren.

