

Riz Casimir Vegi von Jamaica

Mengen für 4 Personen

mit Tofu statt Pouletgeschnetzelttem

Tags: Vegetarisch

30 g Butter	schmelzen
20 g Curry	
40 g Mehl	auf kleiner Stufe unter ständigem Rühren dünsten
4.0 g Bouillion	
4 dl Wasser	ablöschen und unter ständigem Rühren aufkochen. Mit Salz und Pfeffer und ein wenig Muskat abschmecken.
1.2 Stück Bananen (Stk)	schneiden
4.0 Stück Ananasscheiben	Schneiden und zusammen mit den Bananen in Butter anbraten, in Sauce geben
200 g Tofu	in Scheiben schneiden, mit Haushaltspapier trockentupfen, dann zerbröckeln und in Currysauce geben
2.0 Liter Wasser	salzen und aufkochen
320 g Langkornreis	auf kleiner Stufe kochen