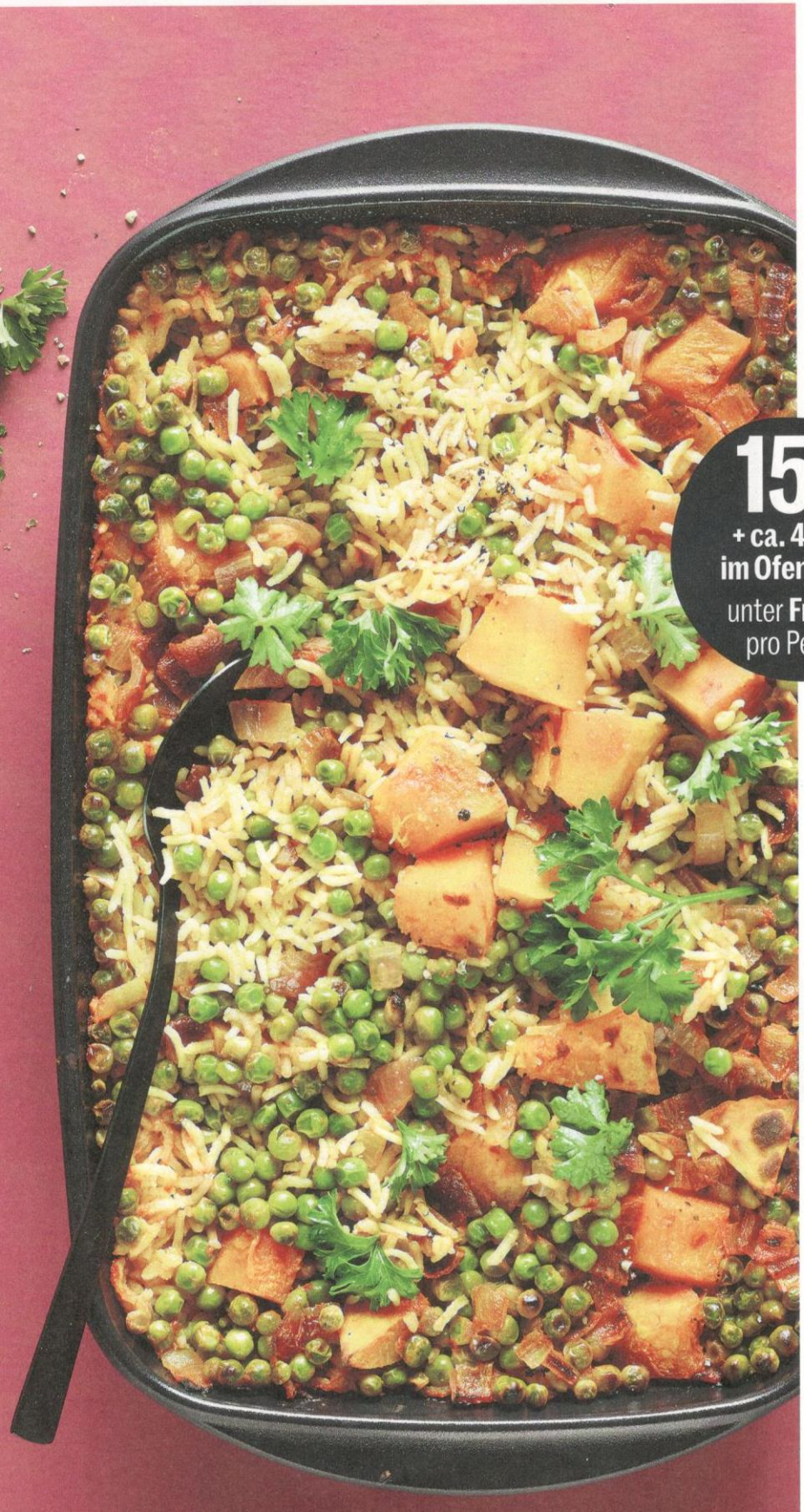

**15 min**
**+ ca. 40 min im Ofen garen**
unter **Fr. 2.50** pro Person

## Ofenreis mit Gemüse

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN
FÜR 1 GRATINFORM À 30×25 CM

**500 g Kürbis, gerüstet gewogen, z. B. Muscat oder oranger Knirps (Hokkaido)**
**2 rote Zwiebeln**
**2 Knoblauchzehen**
**8 dl kräftige vegane Gemüsebouillon**
**2 EL Curry**
**3 EL Tomatenpüree**
**400 g tiefgekühlte Erbsen**
**300 g Basmatireis**
**4 Zweige Petersilie**

Backofen auf 200 °C Unter-/Oberhitze vorheizen. Kürbis in Würfel à ca. 1,5 cm schneiden. Zwiebeln grob, Knoblauch fein hacken. Bouillon aufkochen, Curry und Tomatenpüree dazurühren. Erbsen, Reis und Kürbis in die Flüssigkeit geben. Alles in eine ofenfeste Form geben. Gemüsereis in der unteren Ofenhälfte ca. 40 Minuten garen, dabei einmal mischen. Zum Servieren mit Petersilienblättchen bestreuen.

**vegan**

Pro Person ca. 13 g Eiweiss, 1 g Fett, 81 g Kohlenhydrate, 1750 kJ/400 kcal