

## Limetten-Reis mit **Tomato-Burger**



**VEGUSTO**

Die 100 % pflanzliche Alternative.

Das rasch zubereitete Tomato-Burger-Menu ist ideal, wenn es einmal schnell gehen soll. Etwas Limettensaft bringt dem Gericht eine herzhaft-frische Note.

**Vegi-Service AG**, Bahnhofstr. 52, CH-9315 Neukirch (Egnach)

Tel.: +41 (0)71 470 04 04, Fax: +41 (0)71 470 04 39, [www.vegi-service.ch](http://www.vegi-service.ch), [kontakt@vegi-service.ch](mailto:kontakt@vegi-service.ch)

## So wirts gemacht!

Zutaten für 3 Personen:

- 2 EL Rapsöl
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 200 g Wild-Reis-Mix
- 500 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Limettensaft
- 3-4 Tomato-Burger
- zum Anbraten 6-8 TL Öl, je Burgerseite ½ TL
- 200 g Ananasstücke
- etwas frischen Koriander, gehackt



Zubereitung:

- Das Öl in einer hohen Pfanne erhitzen. Danach die Zwiebeln und den Knoblauch dazugeben und alles bei kleiner Hitze 2 Minuten dünsten.
- Den Reis ins heisse Öl geben und 1 Minute mitdünsten lassen.
- Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen.
- Anschliessend das Ganze aufkochen und zugedeckt während 10 bis 15 Minuten solange leicht köchelnd garen lassen, bis die Gemüsebrühe vom Reis aufgesogen wurde.
- Den Limettensaft mit dem Reis vermischen. Herdplatte abstellen. Den Reis nochmals 2 Minuten zugedeckt quellen lassen.
- Die Tomato-Burger in einer Bratpfanne zusammen mit dem Öl bei mittlerer Hitze anbraten. Jede Seite benötigt nur etwa eine halbe Minute Bratzeit.
- Die gebratenen Burger in Streifen schneiden und zusammen mit dem Reis und einigen saftigen Ananasstücken anrichten.
- Das fertige Gericht mit dem Koriander garnieren.



*Dazu passt ein saisonaler Blattsalat.*