

Gemüse-Frischkäsesoße

Personen: 4

Zeit: 30 Minuten



ZUTATEN:

- Etwas Öl zum anbraten
- 1 Zwiebel
- 1 kleinen Lauch
- 2 Paprikas (nicht ganz so groß)
- 3 Karotten
- 150 gr gefrorene Erbsen
- 1 kleine Dose Mais
- Salz/Pfeffer
- 1 Tl Zucchini Gewürzmix / oder italienische Kräuter
- 300 ml Gemüsebrühe
- 100 gr. Frischkäse
- Als Beilage Reis

ZUBEREITUNG:

1. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
2. Karotte schälen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Lauch gründlich waschen und in Ringe schneiden.
4. Mais abtropfen lassen.
5. Paprika waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden.
6. Reis nach Packungsanleitung zubereiten.
7. Öl in der Pfanne erhitzen.
8. Paprika und Karotten kurz anbraten.
9. Lauch dazugeben, verrühren.
10. Mit Salz, Pfeffer und Zuchinigewürz, würzen und mit der Gemüsebrühe löschen.
11. 10 Minuten leicht köcheln lassen.
12. Erbsen und Mais dazugeben.
13. Frischkäse einrühren, aufkochen lassen
14. Abschmecken, fertig!

TIPP:

- Wenn dir die Soße zu flüssig ist, nimm einen El Mehl, gebe es in eine Tasse mit ein paar Tropfen Wasser, verrühre es so lange, bis ein schönes, nicht flüssiges Teiglein entsteht und rühre es in die Soße ein!