

## Schmorgurken im Tomatenreisring

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 große Salatgurke (oder 2 Feldgurken)
- 2 EL Margarine
- 2 EL Mehl
- 1 EL Stärke
- 1-1 1/2 T Sojamilch
- 3 EL Hefeflocken
- 1/2 TL Kurkuma (optional)
- 1 1/4 T Reis
- 2 1/2 T Wasser
- 2 Tomaten
- Pfeffer
- Salz

- Wasser zum kochen bringen, 1 TL Salz und Reis zugeben.
- Bei geschlossenem Deckel ca. 12-15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.
- Tomaten würfeln und 3 Minuten vor Ende der Garzeit unter den Reis mischen.
- Während der Reis kocht, Gurken schälen, längs vierteln, schräg in mundgerechte Stücke schneiden.
- Mit etwas Salz in 1 EL Margarine andünsten.
- Stärke in 2 EL Sojamilch anrühren.
- Mehl über die Gurkenstücke streuen, gründlich vermengen.
- Restliche Sojamilch und angerührte Stärke hinzugeben.
- Hefeflocken darüberstreuen.
- Sauce etwas andicken lassen.
- Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- Restliche Margarine unterrühren.
- Tomatereis zu einem Ring anrichten und Schmorgurken in die Mitte füllen.

