



**THOMY**



## REIS AND SHINE

### ZUTATEN

400 g	Reis
400 g	rote Linsen
100 g	Rosenkohl „Flower Sprouts“
9 Stk.	Snack-Paprika
4 Stk	Mini-Auberginen
8 Stk	bunte Rübli
4 Stk	Feigen
1 Prise	Zucker, Salz, Pfeffer
15 g	THOMY Veggynaise
60 g	Cashewnüsse zum Garnieren

### ANWEISUNG

- Schritt 1 Rote Linsen in kaltem Wasser über Nacht einweichen lassen und genau wie den Reis in Salzwasser zehn Minuten kochen.
- Schritt 2 Rosenkohl blanchieren. Snack-Paprika und Auberginen halbieren und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.
- Schritt 3 Rosenkohl blanchieren. Snack-Paprika und Auberginen halbieren und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.
- Schritt 4 Mit einem Kleks THOMY Veggynaise und Cashewnüssen servieren.