

# 1. Rezept

## Veg Pulau (vegetable rice)

### Zutaten pro Person:

- Lorbeerblatt
- Nelke
- Pfeffer
- Zimt
- 2 Muskatblüte
- Schwarzkümmel (ganze Körner)
- 1 Karotte
- Buschbohnen (1 Handvoll)
- Blumenkohl (1 Handvoll)
- ½ Paprika
- Erbsen (½ Handvoll)
- ½ cup Reis (Basmati) 125 ml
- Wasser
- Tofu (egal welchen ihr habt; geht auch ohne)
- Röstzwiebeln (½ Handvoll)



(Gemüse frisch oder tiefgekühlt, Paprika rund, lang, gelb, rot, grün was ihr habt geht)