

Gemüsepfanne Mit Reis

Anzahl: 3 Portionen

Gattung: Fleischlos, Gemüse, Reis

1	Essl. Öl	100 g	Kleine Auberginen
1	Zwiebel	175 g	Kleine Auberginen, - Erbsengröße
1	Knoblauchzehe		
2	cm Ingwer	175 g	Broccoli
3	Kaffir-Zitronenblätter	2	Essl. Fischsauce
1	Korianderwurzel	2	Essl. Sojasauce
2	Essl. Öl	300 g	Weicher Tofu (Silk)
1	Teel. Currypaste, gelb	1	Essl. Koriandergrün
125 g	Möhren		
REIS			
1	cup Reis (Basmati)	2,50	Tasse/n Heißes Wasser

Immer erst alles vorbereiten:

Den Reis in kaltem Wasser 30 Minuten einweichen lassen. Die Zwiebel, Knoblauch, Ingwer schälen und klein würfeln. Den Mittelsteg aus den Kaffir-Zitronenblättern schneiden, die Blätter längs aufrollen und in feine Streifen schneiden. Die Korianderwurzel waschen etwas putzen und fein würfeln. Die Möhren schaben und in dünne Scheiben schneiden. Die Auberginen waschen, den Stielansatz abschneiden und die Frucht vierteln. Die Erbsengrößen Auberginen waschen und von den Stielen zupfen. Den Broccoli waschen und in kleine Röschen teilen. Die Saucen bereitstellen. Dann den Reis in einem Topf anwärmen, das Wasser angießen, kurz aufkochen lassen, aus der Hitze ziehen und zugedeckt etwa 10 Minuten ziehen lassen, abhängig von der Kochanleitung vom Reis. Den Wok, oder einen Topf, gut erhitzen, 1 EL Öl eingeben und die Zwiebel, Knoblauchzehe, Ingwer, die Kaffir-Zitronenblätterstreifen und die gewürfelte Korianderwurzel anbraten, aus dem Bratgefäß nehmen. In 2 EL Öl die Currypaste anbraten und dann unter ständigem Rühren die Möhren, dann nach ca. 2 Minuten die Auberginen, nach weiteren 2 Minuten den Broccoli dazugeben. Dann mit der Fisch- und Sojasauce würzen und den Silk-Tofu unterheben. Die Garzeiten sind stark von der Temperatur abhängig, aber nicht zu lange garen, das Gemüse soll noch Biss haben. Kurz vor dem Servieren die Zwiebel usw. wieder dazugeben, Koriandergrün drüberstreuen und mit dem Reis servieren.