

Reis Rezepte

Asiatische Reispfanne

Anzahl: 4 Personen

Stichworte: Gemüse, Reis

2	Tasse/n Langkornreis		- Zuckererbsenschoten
1/2	Rote Paprikaschote	2	Essl. Sojasauce
150 g	Shiitake-Pilze	1	Essl. Honig
2	Hände voll Chinakohl (in	1/2	Rote Chilischote
	- dünne Streifen	1	Essl. Sesamöl
	- geschnitten)	125 ml	Gemüsesuppe
1	Stange Lauch (weißer Teil)	1	Essl. Gehacktes Koriandergrün
1	mittelgr. Karotte		Salz
3	Frühlingszwiebeln		Pfeffer
2	Hände voll		

ZUM GARNIEREN

Frischer Koriander
Reis in Salzwasser gemäß

- Packungsanweisung garen.
- Vom Paprika

Kerngehäuse und Stiel entfernen. Karotte schälen. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzeln wegschneiden und lediglich den weißen Teil in feine Ringe schneiden. Lauch halbieren und waschen. Pilze säubern, Stiele wegschneiden. Zuckerschoten putzen und in Rauten schneiden, Paprika, Lauch, Karotte und Pilze in dünnen Streifen schneiden. Chilischote waschen, Samen entfernen und in feine Streifen schneiden.

In einem Wok Sesamöl erhitzen, sämtliche Gemüse darin anschwitzen. Angebratenes Gemüse mit Honig abschmecken, mit Sojasauce und Gemüsesuppe ablöschen. Bei geringer Hitze weich dünsten, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Gekochten Reis abseihen und gut abtropfen lassen. Zum Gemüse geben, gut vermischen und gemeinsam erwärmen.

Zum Schluss gehackten Koriander einrühren. Asiatische Reispfanne Portionsweise auf Tellern anrichten, mit Koriandergrün garnieren.