

Vegetarische Rezepte

Balinesischer Erdnussreis

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Balinesisch, Erdnuss, Vegan, Vegetarisch

2	Unbehandelte Orangen	250 g	Langkornreis
1	Unbehandelte Zitrone	1/2 Liter	Wasser
250 g	Seitan	1	kleine Chilischote
2	Essl. Maiskeimöl	2	große Bananen
5	Essl. Erdnusskerne		Salz, Pfeffer

Von den Orangen und der Zitrone die Schalen abreiben. Die Fruchtfleets aus den Trennhäuten herausschneiden; dabei den Saft auffangen. Den Seitan in Streifen schneiden, in Maisöl anbraten und die Erdnüsse mitrösten; alles aus der Pfanne nehmen. Den Reis kurz anbraten, mit dem Wasser ablöschen und 20 Minuten köcheln lassen.

Danach den Orangen- und Zitronensaft über den Reis gießen und gut verrühren. Die Chilischote waschen und in dünne Ringe schneiden. Alles unter den Reis rühren, abschmecken und nochmals kurz erwärmen.

Zubereitung ca. 40 Minuten