Buntes Wok-Gemüse

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Pfannen

Zutaten (4 Personen)

- » 250g Reis
- » Salz & Pfeffer
- » 300g Shiitakepilze
- » 800g Brokkoli
- » 400g Möhre(n)
- » 50g Mungbohnensprossen
- » 1 Zwiebel(n)
- » 2 EL Öl
- » 150ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 4 EL Sojasoße
- » 1-2 TL Sambal Oelek
- » Koriander

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Reis in 1/2l Salzwasser zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20min ausquellen lassen. Pilze putzen und die Stiele abschneiden. Pilzdeckel kreuzweise einritzen. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Möhren schälen, waschen und in Stifte schneiden. Sprossen abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln.

2. Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Möhren und Brokkoli zufügen, ca. 5min braten. Pilze zugeben, weitere ca. 5min braten. Sprossen untermengen, mit Brühe und Sojasoße ablöschen. Ca. 3min köcheln. Mit Sambal Oelek, Salz und Pfeffer würzen. Wok mit Reis servieren. Mit Koriander garnieren.

Nährwerte: 340kcal/E11g/F6g/KH61g pro Portion

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke