



Rezept des Tages:

Asiatisches Wokgemüse mit Basmatireis

Zutaten für 4 Personen:

150 g Champignons
1 St Rote Paprika
1 St Karotten
1 St Chilischote
20 g Shiitake-Pilze
200 g Zuckerschoten TK
150 g Sojasprossen
1 St Ingwer, etwa daumengroß
2 St Knoblauchzehen
75 ml Sojasauce
3 EL Öl
240 g Basmatireis
8 TL Sesamöl
Salz und Pfeffer

Schicken Sie uns
ein Foto

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zubereitungszeit 20 Minuten:

Schritt 1: Die Shiitakepilze 30 Min. in Lauwarmen Wasser einweichen. Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Möhren schälen, waschen und in feine Streifen schneiden. Chilischote waschen und in feine Ringe schneiden. Zuckerschoten waschen. Knoblauch schälen u. fein hacken. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Sojasprossen mit heißem Wasser übergießen und gut abtropfen lassen.

Schritt 2: Den Reis laut Packungsanweisung in Salzwasser garen, abgießen und warmhalten.

Schritt 3: Shiitake-Pilze gut ausdrücken und in Stücke schneiden. Den Wok erhitzen (Pfanne mit hohem Rand geht auch), das Öl dazugeben. Paprikastreifen, Karottenstreifen, Zuckerschoten und Knoblauch dazugeben und 2 Min. anbraten. Die Pilze dazugeben und 2 Min. garen. Sojasprossen und Chiliringe dazugeben, nochmals 3 Minuten braten. Die Sojasauce und den Ingwer dazugeben und abschmecken.

Schritt 4: Den Reis mit dem Gemüse servieren.

Pro Portion etwa: 373 kcal

Guten Appetit!



Die Berufsförderungswerke im Norden