



# Asiatisches Gemüse

## Zutaten für 4 Portionen

- » 250 g Champignons
- » 250 g Zuckerschoten
- » 250 g Basmati-Reis
- » 1 rote Paprikaschote
- » 1 Lauchstange
- » 2 Möhren
- » 1 St. Knoblauchzehe
- » 1 Stück Ingwer *daumengroß*
- » ½ Bund Koriander
- » 3 EL Rapsöl
- » 2 TL Currypaste *rot oder gelb*
- » 2 TL Speisestärke
- » 3 EL Sesamsamen
- » 2 EL Limettensaft
- » 2 EL Agavendicksaft
- » 4 EL Sojasauce
- » Pfeffer

## Zubereitung

### Vorbereitung

1. Champignons putzen und in Viertel oder Sextel schneiden.

---
2. Zuckerschoten waschen, putzen und quer halbieren.

---
3. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden.

---
4. Lauch längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in 1,5 cm dicke halbe Ringe schneiden.

---
5. Möhren waschen, putzen, schälen und in dünne, ca. 3 cm lange Streifen schneiden.

---
6. Knoblauch abziehen und hacken.

---
7. Ingwer schälen und klein schneiden.

---

8. Koriander abspülen, trockenschütteln und hacken.

## Zubereitung

1. Basmatireis nach Packungsanweisung kochen.

---

2. Rapsöl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen.

---

3. Knoblauch und Ingwer 2-3 Minuten anbraten.

---

4. Möhrenstreifen und Lauchringe hinzufügen und weitere 2-3 Minuten braten.

---

5. Champignons, Paprika und Zuckerschoten 2 Minuten unter Wenden mitbraten.

---

6. Currypaste dazugeben und im Gemüse auflösen, kurz mitbraten.

---

7. Speisestärke mit 200 ml lauwarmem Wasser glattrühren und das Gemüse damit ablöschen.

---

8. Das Gemüse ca. 3 Minuten leicht köcheln lassen.

---

9. Sesamsamen in einer Pfanne ohne Öl anrösten und beiseitestellen.

---

10. Das Gemüse mit Limettensaft, Agavendicksaft und Sojasauce würzen und mit Pfeffer abschmecken.

---

11. Den Basmatireis abgießen, auf 4 Teller verteilen und das asiatische Gemüse dazugeben.

---

12. Mit geröstetem Sesam und Koriander bestreuen und servieren.