



Veggie-Stir-Fry

Zutaten für 4

- » 200 g Natur-Reis
- » Salz
- » 60 ml Sojasauce
- » 2 EL Gemüsebrühe
- » 1 EL Kokosblütenzucker
- » 1 EL Maisstärke
- » 1 Stück Ingwer *ca. 2 cm*
- » 1 Chilischote
- » 1 Zwiebel
- » 1 Knoblauchzehe
- » ½ rote Paprika
- » ½ gelbe Paprika
- » 1 Zucchini
- » 200 g Babymais *aus dem Glas*
- » 300 g Brokkoli
- » 2 EL Erdnussöl
- » 4 Stängel Koriandergrün
- » 2 EL schwarzer Sesam *ersatzweise weißer*

Zubereitung

1. Den Reis abspülen und in 500 ml leicht gesalzenem Wasser kochen. Dies dauert etwa 30 bis 40 Minuten.

2. Sojasauce, Gemüsebrühe, Kokosblütenzucker, und Maisstärke mit etwa 5 EL Wasser in einer Schüssel mischen. Ingwer schälen, hacken und einrühren.

3. Die Chilischote halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Zur Mischung hinzufügen.

4. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Paprika von Kernen und Trennwänden befreien, waschen und würfeln. Zucchini abspülen und ebenfalls würfeln. Babymais abtropfen und halbieren. Brokkoli in kleine Röschen teilen.

5. In einer Pfanne oder einem Wok Öl erhitzen. Zwiebel und Paprika anbraten, etwa 3 Minuten. Dann Knoblauch zugeben und weitere 3-4 Minuten unter Rühren braten.

6. Die Zucchini-Würfel einrühren und weitere 2 Minuten braten. Babymais und Brokkoli hinzufügen und nochmals 2-3 Minuten unter Rühren braten.

7. Die vorbereitete Sauce einrühren und für 2 Minuten köcheln lassen, bis sie andickt. Weiter kochen, bis alles Gemüse bissfest ist.

8. Korianderblätter abzupfen und waschen.

9. Den gekochten Reis auf Tellern anrichten, Mit Gemüse belegen und mit Koriander sowie Sesam garnieren.