

Gebratenes Gemüse, süß-sauer, mit Jasminreis (Phad Prew Wan)

superlecker

Für 4 Portionen

1 Glas Ananasstücke (ca. 250 g Abtropfgewicht) ♦ 400 g Möhren ♦ 1 Salatgurke ♦ 80 g Zwiebeln ♦ 3-4 Knoblauchzehen ♦ 300 g Tomaten ♦ 400 g Blumenkohlrischen ♦ 1 Bund Lauchzwiebeln ♦ 1 milde rote oder gelbe Chili (alternativ: Chilipulver) ♦ 200 g Jasminreis ♦ 3 EL milde Sojasoße, z. B. Shoyu ♦ 4 EL Tomatenketchup ♦ 120 ml Gemüsebrühe ♦ 2 EL milder Essig, z. B. Reis- oder Weißweinessig ♦ 3 TL Rohrohrzucker ♦ 2 EL Kokos- oder Bratöl ♦ 1 gehäufte TL Speisestärke ♦ **Auf Wunsch:** ½ Bund Koriander

1. Ananas in Sieb abgießen und abtropfen lassen. Möhren und Gurke schälen, längs halbieren und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten waschen, halbieren, Stielansatz entfernen und ca. 1 cm groß würfeln. Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen, waschen und in Sieb gut abtropfen lassen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in 1 cm breite Ringe schneiden. Chili waschen, längs halbieren, entkernen und klein würfeln. Auf Wunsch Koriander kalt abbrausen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen

2. Jasminreis mit 400 ml Salzwasser aufkochen und im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten auf ausgeschalteter Herdplatte ausquellen lassen. Inzwischen für die Soße Sojasoße, Ketchup, Brühe, Essig und Zucker vermischen. Öl in hoher Pfanne oder Wok erhitzen. Knoblauch zufügen und kurz anbraten. Ananas, Möhren, Gurken, Zwiebeln, Tomaten und Blumenkohl zugeben und auf höchster Stufe ca. 1 Minute unter Rühren anbraten. Soße zufügen, zum Kochen bringen und alles unter Rühren ca. 5 Minuten garen, Gemüse soll noch Biss haben. Stärke mit 2-3 EL kaltem Wasser anrühren, unter Rühren hinzufügen und aufkochen lassen. Lauchzwiebeln und Chili untermischen und mit Salz abschmecken. Mit Jasminreis und auf Wunsch mit Koriander garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Pro Portion: ca. 460 kcal, 1920 kJ, 11 g EW, 74 g KH, 12 g F, 6 BE

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter www.koestlich-vegetarisch.de

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

