



Grüne Gemüse-Asia-Pfanne mit Erdnuss-Soße und Reis

Zutaten (für 4 Personen):

250 g Vollkorn-Reis • 250 g Lauchzwiebeln • 500 g Brokkoli • 200 g Bohnen •
4 Knoblauchzehen • 1 kleines Stück Ingwer • 1 EL Öl • 4 - 6 EL Sojasoße • Koriandersaat •
2 EL Agavendicksaft • 200 g Edamame (TK) • Pfeffer • 4 Stängel Koriander, gehackt

Für die Erdnusssoße:

250 g helles Erdnussmus • Paprikapulver, Currypulver • 2 Knoblauchzehen (gepresst) •
4 EL Sojasoße • 300 ml Wasser • Pfeffer • 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Reis waschen und kochen.
2. Gemüse putzen. Knoblauch und Ingwer fein würfeln, Lauch in Ringe schneiden, Brokkoli in Streifen schneiden und die Bohnen in Stücke.
3. Bohnen in Salzwasser 5 Minuten blanchieren.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Brokkoli anbraten. Knoblauch, Ingwer und 150 g der Lauchzwiebeln zugeben, ebenfalls mit anschwitzen.
5. Mit Sojasoße ablöschen, Agavendicksaft, etwas Wasser, Koriandersaat, gekochte Bohnen und Edamame zugeben, kurz garen lassen.
6. Mit Pfeffer abschmecken.

Für die Soße:

1. Erdnussmus, 300 ml Wasser, Paprika- und Currypulver, gepressten Knoblauch, und etwas Sojasoße mit dem Pürierstab vermischen. Mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Erdnusssoße kann zusammen mit etwas Wasser auch erwärmt werden.
2. Reis und Gemüse auf vier Teller verteilen. Mit der Soße anrichten. Zum Schluss die restlichen Lauchzwiebeln und den Koriander darüber geben.