

WOK-GEMÜSE

mit Biss



Zubereitungszeit:
etwa 30 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 kleine Möhre
- 1/2 rote Paprikaschote
- 1 kleine Stange Porree
- 1 kleine Zucchini
- 1 Stange Staudensellerie
- 50 g Bambussprossen
- 1 TL Sesamöl
- 125 g Basmatireis (z.B. Uncle Ben's)
- 1 TL Currypulver
- 150 ml Tomatensaft
- 3 TL Sojasauce
- 2 Msp. Kreuzkümmel
- 2 Msp. Kurkuma
- 1 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

- 1** Möhre putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, Kerne sowie das weiße Innere entfernen und in Streifen schneiden. Porree putzen, der Länge nach aufschlitzen, unter fließendem Wasser gründlich waschen und in feine Ringe schneiden. Zucchini und Staudensellerie waschen und in kleine Stifte schneiden. Bambussprossen abtropfen lassen.
- 2** Basmatireis mit 250 ml kaltem Wasser auffüllen, nicht salzen. Den Reis kurz aufkochen lassen und auf kleiner Flamme garen. Der Reis ist fertig, wenn das Wasser vom Reis aufgesogen ist.
- 3** Sesamöl im Wok erhitzen, Currypulver zugeben und kurz rösten. Gemüse und Bambussprossen zugeben, kurz garen, Tomatensaft angießen und Gemüse mit Sojasauce, Gewürzen sowie Schnittlauchröllchen abschmecken.
- 4** Wok-Gemüse zusammen mit Reis auf Tellern anrichten, nach Wunsch den Reis mit Currypulver bestäuben und mit Schnittlauchröllchen garniert servieren.