




Asia-Gemüse in Sojasoße.

 **20 Min.**  **30 Min.**  **leicht**
Vorbereitung Gesamtzeit Aufwand

Zutaten für: Portion(en) Zubereitung:

g Basmati Reis (Taste of Asia)

Zucchini

rote Paprikaschote(n)

Möhre(n)

EL Kokosöl (z.B. Naturgut)

EL Granatapfelkerne

Stiele Petersilie

EL Sojasoße (z.B. Taste of Asia)

TL Ahornsirup (z.B. Naturgut)

Salz & Pfeffer

TL Chiliöl (z.B. Penny Ready)

- 1** Zuerst kümmerst du dich um den Reis. Gib ihn in ein Sieb und brause ihn kräftig mit kaltem Wasser ab, dann bleibt er später schön körnig und locker. Gib ihn dann im Verhältnis von 1:1,5 mit Wasser sowie 1 Prise Salz in einen Topf und lass ihn einmal aufkochen. Danach lässt du ihn zugedeckt bei wenig Hitze 10-15 Min. quellen.
- 2** In der Zwischenzeit kannst du das Gemüse vorbereiten: Du wäschst Zucchini und Paprika gründlich und schälst und putzt die Möhren. Die Möhren in dünne Scheiben schneiden, die Paprika erst entkernen und dann in feine Streifen schneiden. Die Zucchini halbiert du längs und schnibbelst sie dann zu Halbmonden.
- 3** Das Kokosöl in einer Pfanne heiß werden lassen. Darin brätst du zuerst die Möhren an, da sie etwas länger brauchen. Nach ca. 3 Min. fügst dann Zucchini und die Paprika hinzu. Alles weitere 5 Min. rösten, braten, immer wieder wenden. Achte darauf, dass das Gemüse am Ende noch etwas knackig bleibt!
- 4** Falls du die Granatapfelkerne nicht fertig gepult gekauft hast, sondern einen ganzen Granatapfel, dann ist nun Zeit, hier Hand anzulegen.
- 5** Petersilie unter kaltem Wasser abbrausen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und die Blättchen fein hacken.
- 6** Nun der letzte Schliff: Lösche das gebratene Gemüse mit der Sojasoße und einem Schuss Wasser ab und gib auch den Ahornsirup hinzu. Nachdem du alles einmal kräftig durchgeschwenkt hast, ist die Gemüsepfanne auch schon fertig! Mit Salz und Pfeffer abzuschmecken kann nicht schaden.

Asia-Gemüse in Sojasoße.

2. Seite / es geht lecker weiter

Zubereitung:

- 7 Verteile den duftenden Basmatireis auf Tellern oder in Schalen und richte das Gemüse darauf an. Obendrauf kommen dann noch die Granatapfelkerne. Mit einem Spritzer Chiliöl rundest du deine Asia-Gemüse Pfanne pikant ab und kannst sie dann servieren!