

Pak Choy, gebraten, mit Gemüse und Reis

Zutaten für 4 Pers.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

250 Gramm Basmatireis
1 TL Salz
1 Knoblauchzehe
2 Möhren
150 g Weißkohl
1 Zucchini
1 Pak Choi
1 rote Paprika
15 g Ingwer (frisch)
1 Knoblauchzehe
4 EL Sesamöl
50 Gramm Kokoschips
(oder Kokosflocken)
1 Zitrone
100 ml Gemüsebrühe
Szechuan-Pfeffer (grob
zerstoßen, oder schwarzer
Pfeffer)
0,5 Bund Koriander

Den Reis nach Packungsanweisung mit Salz und einer halbierten Knoblauchzehe körnig garen. Die Möhren schälen und in möglichst dünne Streifen schneiden, z. B. mit dem Sparschäler. Weißkohl ebenfalls in feine Streifen schneiden, Zucchini und Pak-Choi putzen, waschen und fein würfeln, Paprika putzen und in halbe Ringe schneiden. Ingwer schälen, Knoblauchzehe abziehen und beides fein hacken. Das Gemüse mit Ingwer und Knoblauch im heißen Öl rundherum etwa 8 Minuten braten. Die Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

Die Zitrone auspressen und den Saft mit der Gemüsebrühe mischen. Reis zum Gemüse geben und kurz mitbraten, dann die Brühe angießen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Korianderblätter abzupfen, hacken. Den Bratreis auf Schälchen verteilen und mit Koriander und Kokoschips garnieren.

Tipp!

Mit Fleisch: 300 g gebratene Hähnchenbruststreifen dazugeben.