



Asiapfanne

Lust auf Wok-Feeling ganz ohne Fernreise?

Zutaten (4 Pers.)

- 100 g Pflanzen Geschnetzeltes
- 100 ml heisses Wasser
- 210 g Sojasauce
- 40 g Ingwer, gerieben
- 20 g Maizena
- 80 g Rapsöl
- 15 g Peperoncini, entkernt, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 320 g Peperoni, in Streifen geschnitten
- 120 g Frühlingszwiebeln, in Ringen
- 160 g Kefen TK
- 360 ml Wasser
- 1 EL Sesamöl
- 2 TL Gemüsebouillon
- Koriander, Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 280 g Basmati Reis

Gesamtzeit: Ca. 30 Min.

Aktive Zeit: Ca. 60 Min.



Zubereitung

- 1 Geschnetzeltes mit 100 ml Wasser, 30 g Sojasauce, 10 g Ingwer und Maizena mindestens 30 Minuten marinieren. 40 g Rapsöl erhitzen, Geschnetzeltes anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.
- 2 Restliches Rapsöl erhitzen. Ingwer, Peperoni und Knoblauch anbraten. Paprika, Frühlingszwiebeln und Kefen hinzufügen, 3–4 Minuten rührbraten, herausnehmen und zum Geschnetzelten geben.
- 3 360 ml Wasser, restliche Sojasauce, Sesamöl und Bouillon aufkochen und 2 Minuten einkochen lassen.
- 4 Geschnetzeltes und Gemüse zur Sauce geben, aufkochen und 2 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf mit etwas Maizena eindicken. Basmati Reis kochen und mit dem Gericht servieren, mit Koriander garnieren.

Weitere Rezepte: feldkost.ch/rezepte