

→ GEMÜSEREISPFANNE MIT SOJASTREIFEN

Zutaten

- 120 g. Sojastreifen getrocknet
- 400 ml Wasser
- 10 g Speisesalz
- 400 g Gemüse frisch
- 2-3 Knoblauchzehen
- 50 g. Öl zum Anbraten
- Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Sojasauce

Zubereitung

- Wasser aufkochen und Sojastreifen mit Wasser übergießen sodass die Streifen gut bedeckt sind und durchziehen lassen, danach in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
- Reis mit Wasser und Salz vorkochen und gut abtropfen lassen.
- Die Karotten, Lauch, Paprika putzen und in 4-5 mm dicke Scheiben schneiden, den Broccoli in Rosen teilen mit dem Messer und vorkochen.
- Zwiebel schälen und in Würfel schneiden, Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.
- Die Zwiebel, Knoblauch in der Pfanne anschwitzen, Karotten und Paprika mitschwenken und bissfest anbraten, Lauch zugeben und mitrösten zum Schluss den gekochten Broccoli und den Reis zugeben und gut durchschwenken bis alles heiß ist.
- In der Zwischenzeit kann man in der Zweiten Pfanne, die eingeweichten gut abgetropften Sojastreifen, scharf anbraten und gibt das Ganze in die Reispfanne Gemüsepfanne und schmeckt das ganz mit Salz, Pfeffer wer es scharf mag kann Chili dazugeben, oder auch Sojasauce.



Guten Appetit

wünscht Gerhard Haubentrath, Leiter der FraGastro Braunau