WOKGEMÜSE MIT CASHEWKERNEN

REIS | HAUPTSPEISE | 15-45 MIN | VEGETARISCH, VEGAN

Zutaten (Für 4 Personen)

* 250 g Müller's Mühle Langkorn & Wildreis
* 1 Zwiebel
* 2 Karotten
* 1 rote Paprikaschote
* 1 gelbe Paprikaschote
* 1 Stange Lauch
* 2–3 EL Sesamöl
* 2 Knoblauchzehen
* 3–4 EL Sojasauce
* 200 ml Gemüse- oder Geflügelbrühe
* Salz, Pfeffer aus der Mühle
* 1 Prise Cayennepfeffer
* 2 EL Hoisinsauce
* 2 EL Austernsauce
* 75 g geröstete Cashewkerne

Produktempfehlungen

LANGKORNREIS (FALTSCHACHTEL)

Zubereitungen

Den Reis nach Packungsanleitung kochen. Die Zwiebel schälen, fein hacken, die Karotten schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Das Sesamöl in einem Wok erhitzen, die Knoblauchzehen schälen, fein hacken, mit dem Gemüse ins Fett geben und unter ständigem Rühren braten. Die Sojasauce und die Gemüsebrühe oder die Geflügelbrühe angießen und zum Kochen bringen. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Hoisinsauce und Austernsauce würzen und bei mäßiger Hitze 8–10 Minuten garen. Nach Ende der Garzeit Reis und die Cashewkerne unter das Gemüse heben, nochmals erhitzen, abschmecken, dekorativ anrichten, mit Petersilienzweigen ausgarnieren und sofort servieren.