

ASIATISCHE GEMÜSEPFANNE

REIS | HAUPTSPEISE | 15-45 MIN | VEGETARISCH



Zutaten (Für 4 Personen)

- * 250 g Müller's Mühle Basmati Reis
- * 25 g getrocknete Shiitake-Pilze
- * 25 g getrocknete Wolkenohrpilze
- * 250 ml Gemüsebrühe
- * 1-2 EL Butter
- * 1 Zwiebel
- * 2 Knoblauchzehen
- * 1 Bund Frühlingszwiebeln
- * 2 Karotten
- * 1 rote Paprikaschote
- * 50 g Sojabohnenkeimlinge
- * 200 g Weißkraut
- * 1 Tasse Sojasauce
- * 1 EL Fünfgewürzpulver
- * Salz, Pfeffer aus der Mühle
- * 50 g ungesalzene Erdnusskerne

Produktempfehlungen



JASMINREIS



RISOTTOREIS

Zubereitungen

Die Shiitake- und die Wolkenohrpilze in eine Schüssel geben, die heiße Gemüsebrühe angießen und 10-15 Minuten ziehen lassen. Die Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen, fein würfeln, ins Fett geben und glasig schwitzen. Die Frühlingszwiebeln putzen, in mundgerechte Stücke schneiden, mit den geschälten, in Stifte geschnittenen Karotten zu den Knoblauchzehen geben und glasig schwitzen. Den Basmati Reis nach Packungsanleitung garen. Die Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen, gut abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Mit den Sojabohnenkeimlingen und dem geputzten, klein geschnittenen Weißkraut zum Gemüse geben und anschwitzen. Die eingeweichten Pilze mit der Brühe angießen, die Sojasauce untermischen, mit Fünfgewürzpulver, Salz und Pfeffer würzen und bei mäßiger Hitze 8-10 Minuten köcheln lassen. Die Asiatische Gemüsepfanne dekorativ anrichten, je eine Portion bissfest gegarten Basmati Reis dazugeben, mit den Erdnusskernen und der verlesenen, gewaschenen und fein gehackten Petersilie bestreuen und servieren.