

Asia-Reisgericht aus dem Wog



Zutaten für 2 Personen:

Möhre, Zucchini, Zwiebel, Paprika, Spitzkohl, Blaukraut, Pastinaken, Kartoffel, Sojasprossen, Bambussprossen usw.

Gebratener Sellerie oder Selleriespieß

Hühnchenfleisch oder vegetarische Gyros aus Lupine gebraten

Reis

Sojasoße für das Gemüse

1 TL Sojasoße und 1 TL Gemüsebrühe in 0,25 L Wasser einrühren.

Erdnussoße für den Reis

1 TL Erdnussmus mit 0,1 L Kokosmilch anrühren und mit Sojamilch Gemahlene Haselnüsse mit Kokosmilch.

Thai Fertigsoße von Alnatura kann mit Sojasoße ferfeinert werden.

Zubereitung:

Das Gemüse in Streifen schneiden und mit etwas Öl im Wog anbraten. Etwas Gemüsebrühe zugeben. Fertig.

Zeit:

ca. 15 Minuten

Unser Tipp: