Buntes Gemüse in asiatischer Sojasauce

mit Basmati-Reis

- 35 min Zubereitungszeit
- 30 min Kochzeit
- 597 kcal pro Portion
- Leicht
- International
- Vegetarisch

Zutaten

2 Portionen

1 Tl	Speisestärke
1	Knoblauchzehe
1 El	Reisessig
4 El	Sojasauce
1 El	Zucker
2 El	Hoisin-Sauce
1	Möhre
1	Paprika, rot
1	Bund Frühlinsgzwiebeln
1	Chilischote
100 g	Kaiserschoten
250 g	Champignons
150 g	Basmati-Reis
150 g	Brokkoli
30 g	Sesamkerne
	Sesamöl zum Braten

Zubereitung

1. 2 EL kaltes Wasser mit der Speisestärke zusammen in einer Tasse verrühren. Knoblauch schälen und pressen. Reisessig, Sojasauce, Zucker, Knoblauch und Hoisin-Sauce unter die Stärke rühren.
2. Möhre schälen und in dünne Stifte schneiden. Paprika abwaschen, entkernen und ebenfalls in dünne Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Chilischote abwaschen und ebenfalls in Ringe schneiden. Kaiserschoten abwaschen und halbieren. Champignons in Scheiben schneiden. Brokkoli in kleine Röschen schneiden.
3. Basmati-Reis in einem kleinen Topf in der doppelten Menge Wasser zum Kochen bringen und anschließend ca. 10 Min. leicht köcheln, bis kein überschüssiges Wasser mehr im Topf ist. Hin und wieder umrühren.
4. In einer großen Pfanne oder einem Wok etwas Sesamöl erhitzen. Brokkoli anbraten. Möhren und Champignons hinzugeben. 2–3 Min. braten. Paprika, Zuckerschoten und Chili hinzugeben. Weitere 2–3 Min. braten. Angerührte Sojasauce hinzugeben. Unter Rühren und Wenden kurz aufkochen.
5. Basmati-Reis zusammen mit dem Gemüse auf Tellern anrichten. Frühlingszwiebeln und Sesamkerne drüberstreuen.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	466kJ /111kcal	2.518kJ /597kcal
Fett	2g	9g
davon gesättigte Fettsäuren	0g	1g
Kohlenhydrate	18g	96g
davon Zucker	4g	23g
Eiweiß	5g	25g
Salz	1g	4g