

# Asia

## Pfanne

Bio Kochbox KW 40



# Asia Pfanne



## MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

## Für 2 Portionen:

- 200 g Basmatireis
- 400 ml Gemüsefond
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zwiebeln
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 Blumenkohl
- 300 g Möhren
- 3-4 EL Sesamöl
- 1 Chili

## Eigener Vorrat:

- 2-3 EL Sojasoße
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Curry

## Zubereitung:

Basmatireis mit Curry und Gemüsebrühe garen und auskühlen lassen (möglichst schon am Vortag, dann lässt sich der Reis besser braten). Knoblauchzehe, Zwiebeln und Ingwer schälen und fein hacken. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. In Salzwasser 4-5 Min. blanchieren. Möhren putzen und grob raffeln.

Öl in einer großen Pfanne oder im Wok erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und die zerdrückte Chilischote darin andünsten. Reis zugeben und unter ständigem Rühren anbraten. Blumenkohl und Möhren zugeben und alles 2-3 Min. garen. Mit Sojasauce, Pfeffer und Salz würzig abschmecken.