Wok-Gemüse

Ein schnelles, leckeres Rezept mit vielen Vitaminen: Das Wok-Gemüse schmeckt und sättigt, ohne den Magen zu belasten.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 25 min

Zutaten

200 g	Reis (Basmati oder Langkorn)
1 Stk.	Brokkoli
1 Prise	Chilipulver
100 g	Erbsenschoten
0.5 TL	Kurkuma
3 Stk.	Paprika
1 Prise	Pfeffer
1 EL	Rapsöl
1 Prise	Salz
2 EL	Sojasauce
50 g	Sojasprossen
1 Stk.	Zucchini

Zubereitung

1. Durch die schonende Zubereitung bleibt **Wok-Gemüse** stets bissfest und lässt sich zu Reis kombinieren. Zuerst einen Topf mit Salzwasser aufkochen und den Langkorn- oder Basmatireis nach der Anleitung auf der Packung zubereiten. Etwas Kurkuma hinzugeben.

2. In der Zwischenzeit Brokkoli, Erbsenschoten, Paprikaschoten, Sojasprossen und Zucchini waschen. Paprika entkernen und aushöhlen, dann in längliche Streifen schneiden. Brokkoli in kleinere, mundgerechte Röschen teilen. Zucchini je nach Größe halbieren und in Scheiben

schneiden.

3. Das Rapsöl in einen Wok geben und es dort erhitzen. Das gesamte Gemüse hineingeben und rund 15 Minuten braten. Dabei den Wok schwenken und mit einem Holzlöffel umrühren.

4. Zum Gemüse Chilipulver, Sojasauce, Pfeffer und Salz geben. Den gegarten Reis abgießen und mit dem Gemüse servieren.

Tipp

Das Wok-Gemüse lässt sich mit jeder gewünschten Gemüsesorte zubereiten. Auch Pilze und Geflügelfleisch schmecken hervorragend dazu.