
Typ: Gemüse

Quelle: Techniker Krankenkasse

Bemerkungen: Zu Anfang ein paar Gewürze mit anbraten: 2 TL Korinander, 1 TL Kreuzkümmel, (beides mahlen), 1 TL Senfsamen, 1 TL Kurkuma, Chiliflocken. Vor dem Kochen können Nüsse dazu (Cashews, Erdnüsse o.ä.)

Zutaten utaten für 4 Personen:
800 g geputzter Spitzkohl
400 g rote Paprikaschoten
240 g Porree
240 g Sojasprossen
20 g Ingwerknolle
400 g tiefgefrorene Erbsen
40 mL Sesamöl
600 mL Gemüsebrühe
80 mL Sojasoße
200 g Basmatireis
Schwarzer Pfeffer
Salz

Rezept: Spitzkohl vierteln, den Strunk herausschneiden, den Kohl in Streifen schneiden und waschen. Paprika waschen, halbieren, Kerne sowie Stege entfernen und in Würfel schneiden. Porree putzen, in Ringe schneiden und waschen. Sprossen verlesen und waschen. Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden.

Spitzkohl, Paprika, Porree, Ingwer und Erbsen in erhitztem Sesamöl in einer beschichteten Pfanne anbraten. Gemüsebrühe und Sojasoße angießen, Reis einstreuen und abgedeckt circa zehn Minuten garen.
Sprossen dazugeben, kurz miterhitzen und die Spitzkohl-Pfanne salzen und pfeffern.

Tipp zum Rezept: Wenn Sie Ihr Reisgericht besonders kernig mögen, ersetzen Sie den Basmatireis durch Wildreis. Dieser verleiht dem Gericht außer einer ansprechenden Optik auch noch eine angenehm nussige Note.