

Stir Fry mit Reis und veganem Hack

Rezept für 4 Personen



Vegan, Laktosefrei

Nährwert / Portionen 493 kcal

Zubereitung

Zutaten Stir Fry mit Reis und veganem Hack

- 250 g Plant-based Gehacktes
- 1/2 Peperoni rot
- 1/4 Chinakohl, Broccoli
- 120 g Shiitake-Pilze
- 1 Zwiebel
- 1 kleines Stk. Ingwer
- 1/2 rote Peperoncini
- 180 g Vollkornreis
- 400 ml Gemüsebouillon
- 1 Lorbeerblatt
- Rapsöl, Sesamöl

Würzsauce

- 8 EL BIO Sojasauce
- 4 EL Tomatenketchup
- 5 EL Reiswein
- 2 EL Ahornsirup

Garnitur

- 1 Handvoll Mungosprossen und Koriander
- 1 EL Sesam weiss, schwarz

Zubereitung Stir Fry mit Reis und veganem Hack

Alle Zutaten für die Würzsauce mischen und gut verrühren. Das Gemüse und die Shiitake-Pilze in die gewünschte Schnittart schneiden. Die Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch schälen und mit der Peperoncini in feine Würfel schneiden. Den Vollkornreis zweimal mit kaltem Wasser waschen.

Die Hälfte der Zwiebeln in etwas Rapsöl dünsten. Den Vollkornreis begeben und glasig dünsten und mit der heissen Bouillon ablöschen, aufkochen und Lorbeerblatt begeben. Bei kleiner Hitze, den Reis weichgaren.

Das plant-based Gehackte und die andere Hälfte der Zwiebeln in etwas Sesamöl anbraten. Die Shiitake-Pilze, Gemüse, Ingwer, die Hälfte der Peperoncini und Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Die Würzsauce dazugeben und alles einkochen, bis die Sauce leicht bindet. Mit Pfeffer abschmecken.

Den Koriander grob schneiden und den Sesam in einer Bratpfanne ohne Öl für ein bis zwei Minuten rösten.

Den Reis in vier Schalen anrichten und das Stir Fry darübergerben. Mit Koriander, Mungobohnen, Sesam und der restlichen Peperoncini nach Belieben garnieren.