KATRIN KLEINESPER
FOOD & BODYBALANCE

Asiatische Reis-Gemüse Pfanne (vegan)

(560 kcal, KH 83 g, P 20 g, F 13 g)

Zutaten für 2 Personen

¾ Tasse	Vollkornreis
2 EL	Gemüsebrühepulver
175 g	„stir fry strips asian style“ von vegafit*
1 EL	Sojasauce
1 EL	Sesamöl
1 Zehe	Knoblauch
1	Kohlrabi
3	Karotten
1 TL	Kokosöl
	Salz und Pfeffer
	Petersilie, zum Garnieren

Zubereitung

Reis mit doppelter Menge Wasser und einem Esslöffel Gemüsebrühepulver ca. 45 Minuten garen. Knoblauch schälen und pressen oder klein schneiden.
Fleischersatz mit Sojasauce, Sesamöl und dem gepressten Knoblauch marinieren.
Kohlrabi schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Karotten waschen und in Scheiben schneiden. Kohlrabi und Karotten mit einer Tasse Wasser und einem Esslöffel Gemüsebrühepulver ca. 15 Minuten kochen, bis sie gar sind.
Das Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Fleischersatz hinzufügen und knusprig anbraten. Den Reis und das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.
Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und klein hacken.
Alles auf einem Teller anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten, ohne Garzeit des Reises

Tipp: Das Gemüse nach Saison und Geschmack einfach wechseln und dann die Garzeiten anpassen.

* Du kannst auch einen anderen Fleischersatz verwenden.