



Geflügelwurst asiatische Art

mit Aubergine und Pak Choi auf Reis



ca. 35min



2 Personen

Auf duftendem Jasminreis servierst du heute eine Vielzahl an essbaren asiatischen Schätzen: gebratene Aubergine, würzige Shiitakepilze und grünblättriger Pak Choi sind so (ver)kostbar wie die feine Geflügelwurst, die zusammen mit dem Gemüse gegart wird. Das Juwel dieser Mahlzeit ist jedoch eine hochkarätige Sauce aus Ingwer, Knoblauch, Austernsauce und süß-salzigem Ketjap Manis - schön klebrig und einfach unbezahlbar lecker!

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 Aubergine
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 25ml Ketjap Manis ⁶
- 50ml Austernsauce ^{1,6,14}
- 1 Packung Geflügelwurst vom Huhn, vorgegart
- 1 Pak Choi
- 100g Shiitakepilze
- 10g Thai-Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne oder Wok
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Weichtiere (14). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 756kcal, Fett 30.6g, Kohlenhydrate 91.3g, Eiweiß 33.1g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Bis zum Servieren ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Zutaten schneiden

Die **Würste** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Den **weißen** und **grünen Teil des Pak Choi** separat in ca. 2cm breite Streifen schneiden.



2. Auberginen braten

Die **Aubergine** in 1-2cm große Würfel schneiden und in einer mittelgroßen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze in 5-7Min. rundum braun anbraten. **Tipp:** Zu Beginn des Bratvorgangs einige Spritzer Wasser auf die **Auberginen** geben, so werden sie schön zart.



5. Sauce kochen

Die **Wurstscheiben**, die **Shiitakepilze** und die **weißen Pak-Choi-Streifen** mit 1EL Pflanzenöl zu den **Auberginen** geben und 3-5Min. mitbraten. Die **Sauce** angießen und bei niedriger Hitze 2-3Min. köcheln lassen.



3. Sauce pürieren

Die **½ des Ingwers** schälen und grob würfeln. **Tipp:** Den **übrigen Ingwer** als Tee aufbrühen. Den **Knoblauch** schälen und mit dem **Ingwer**, dem **Ketjap Manis**, der **Austernsauce**, 1TL Honig und 50ml Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer glatt pürieren.



6. Pak Choi mitbraten

Die **grünen Pak-Choi-Streifen** in die Pfanne rühren und zusammenfallen lassen. Inzwischen das **Thai-Basilikum** von den Stängeln zupfen. Die **Sauce** mit Salz abschmecken, die **Wurst** mit dem **Gemüse** auf dem **Reis** anrichten und mit dem **Thai-Basilikum** garniert servieren.