



Asiatische Gemüse-Pfanne

mit Zitronengras und Honig-Sauce



20-30min



2 Personen

Wir schnibbeln kleine Baby Maiskolben, Lauchzwiebeln und knackigen Pak Choi. Zusammen mit einer Portion Basmati-Wildreis und einer frischen Zitronengrasstange dünsten wir das Gemüse. In der Zwischenzeit mischen wir eine feine Sauce aus vegetarischer Austernsauce und Honig. Das wird ein Festmahl!

Was du von uns bekommst

- Basmati-Wildreis Mischung
- frische Baby Maiskolben
- Baby Pak Choi
- frischer Koriander
- frischer Ingwer
- Honig
- Lauchzwiebel
- Zitronengrasstange
- Sojasauce ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz

Küchenutensilien

- Pfanne
- Messbecher

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

Kochtipp

Wer großen Hunger hat, verwendet den ganzen Reis und erhöht das Wasser auf 400ml.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 485kcal, Fett 9.8g, Kohlenhydrate 79.4g, Eiweiß 15.2g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Pak Choi** Blätter vom Stiel befreien, die Stiele in feine Streifen schneiden. Den **Baby Mais** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.



2. Kräuter vorbereiten

Den **Ingwer** schälen und fein würfeln. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Korianderblätter** von den Stielen zupfen und die Stiele fein hacken. Das **Zitronengras** mit der Rückseite eines Messers klopfen, sodass sich das Aroma entfalten kann.



3. Reis-Pfanne zubereiten

Eine große Pfanne mit 1-2EL Öl mittelhoch erhitzen, 150g des **Reis** sowie die **Pak Choi Stiele, Baby Mais, Ingwer, Korianderstiele, das Zitronengras** und die Hälfte der **Lauchzwiebeln** dazugeben und 1Min. anschwitzen. Mit 300ml Wasser ablöschen, mit Salz würzen und die Pfanne mit einem Deckel verschliessen. Das Ganze ca. 10-15Min. bei mittlerer Hitze köcheln.



4. Pak Choi vorbereiten

Inzwischen die **Pak Choi** Blätter in grobe Streifen schneiden. Die **Korianderblätter** grob hacken.



5. Sauce mischen

3/4 der **Sojasauce** und 3/4 der **Austernsauce** mit dem **Honig** verrühren. Wer es noch kräftiger mag, die restlichen **Saucen** auch hinzugeben.



6. Anrichten

Sobald der **Reis** gar ist und das Wasser verkocht ist, die Pfanne vom Herd nehmen, das **Zitronengras** entfernen, die **Pak Choi** Blätter unterheben und 1Min. ziehen lassen. Auf zwei Teller verteilen, nach Geschmack mit der **Sauce** beträufeln und mit **Koriander** und restlichen **Lauchzwiebeln** bestreuen.