

ASIATISCHE REISPFANNE

Zutaten

- 300g Basmatireis
- 1 Romanesco
- 400g Rosenkohl
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 4 EL Pflanzenöl
- 100 ml Wasser
- 1 TL Ingwer
- 1 TL Knoblauch
- 1 EL Asia Wok
- 2 EL Pflanzenöl
- 8 EL Sojasauce
- 1 TL Salz
- 0,5 TL Pfeffer
- Petersilie

Den Reis nach Packungsangabe zubereiten. Romanesco, Rosenkohl, Frühlingszwiebeln waschen und schneiden. In Öl in der Pfanne anbraten.

Währenddessen die Marinade aus fein gehacktem Knoblauch und Ingwer, Asia Wok, Öl, Sojasosse, Salz und Pfeffer anrühren. Die Marinade zum Gemüse in die Pfanne geben und anschliessend das Wasser zugeben.

Abschliessend den Reis in die Pfanne geben und mit dem Rest kurz braten. Mit Petersilie garnieren und servieren.

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Koch-Backzeit: 15 Minuten

