Rezept

Asiatisches Amarant-Gemüse

Ein Rezept von Asiatisches Amarant-Gemüse, am 28.04.2024

Zutaten

	Salz
100 g	Basmatireis
1	gelbe Paprikaschote
200 g	Zuckerschoten
100 g	Mungobohnensprossen
2 EL	Öl
1 EL	Ingwer-Chilisauce (Fertigprodukt)
	Pfeffer
100 g	Amaranth
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1	rote Paprikaschote
150 g	Shiitake-Pilze
100 g	Rauchmandeln
2 TL	geröstetes Sesamöl
2-3 EL	Sojasauce

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. In einen Topf 400 ml Wasser geben und leicht salzen. Amarant und Reis einrühren, aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. quellen, dann offen ca. 10 Min. ausquellen lassen.

2. Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen und waschen, weiße und hellgrüne Teile in Ringe schneiden. Paprika längs halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Zuckerschoten waschen, größere schräg halbieren. Von den Pilzen die Stiele entfernen, die Hüte in dünne Scheiben schneiden. Die Sprossen in einem Sieb mit kochendem Wasser übergießen und abtropfen lassen. Die Rauchmandeln grob hacken.

3. Öl in einer Pfanne oder im Wok erhitzen, Paprikastreifen darin bei starker Hitze unter Rühren 2 - 3 Min. braten. Mandeln, Zuckerschoten und Pilze hinzufügen und unter Rühren ca. 3 Min. weiterbraten. Amarant-Reis-Mischung mit einer Gabel auflockern und mit dem Sesamöl dazugeben. Frühlingszwiebeln und Sprossen hinzufügen und alles unter Rühren 2 - 3 Min. braten. Mit Ingwer-Chilisauce, Sojasauce und Pfeffer abschmecken. Sofort servieren.