Rezept

Schneller Amaranth-Gemüse-Wok

Ein Rezept von Schneller Amaranth-Gemüse-Wok, am 29.04.2024

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 | **Pro Portion** Ca. 525 kcal

Zubereitung

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

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

3. Das Öl in Wok oder Pfanne erhitzen. Paprika bei starker Hitze unter Rühren 2 - 3 Min. braten. Mandeln, Zuckerschoten und Pilze hinzufügen und ca. 3 Min. unter Rühren weiterbraten. Amaranth-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.