

Rezept

Asiatisches Gemüse in Erdnuss-Kokos-Sauce

Ein Rezept von Asiatisches Gemüse in Erdnuss-Kokos-Sauce, am 10.06.2026

Zutaten

10 g frischer Ingwer	1 Knoblauchzehe
1/2 rote Chilischote	1 kleine rote Paprikaschote
1 EL Öl	Salz
1 TL Erdnusscreme	1 kleine Dose Kokosmilch (165 ml)
100 g Zuckerschoten	1/2 ½ Packung Expressreis (125 g)
1/2 EL 1-2 EL Sojasauce	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 665 kcal

Zubereitung

1. Ingwer und Knoblauch schälen. Chili waschen, putzen, Kerne entfernen. Paprika putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Chili fein hacken und im Öl kurz anbraten. Paprika kurz mitbraten. Mit Salz würzen.
2. Erdnusscreme, Kokosmilch und 5 EL Wasser dazugeben. Alles aufkochen. Zuckerschoten waschen, dazugeben und alles bei mittlerer Hitze 3 Min. kochen lassen.
3. Den Expressreis dazugeben und 2-3 Min. mitköcheln. Die Pfanne mit Sojasauce abschmecken und anrichten.