

## Rezept

# Brokkoli und Mangold mit Azuki-Bohnen

Ein Rezept von Brokkoli und Mangold mit Azuki-Bohnen, am 19.04.2024

## Zutaten

<b>180 g</b> Basmatireis	Salz
<b>1</b> kleiner Brokkoli (ca. 70 g)	<b>1</b> Mangold (ca. 40 g)
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>1 Dose</b> Azukibohnen (425 ml; ersatzweise schwarze oder Kidneybohnen) (aus dem Asienladen)
<b>4 EL</b> neutrales Pflanzenöl	<b>4 EL</b> gesalzene geröstete Cashewkerne Cashewkerne
<b>½-1 TL</b> grob gemahlener schwarzer Pfeffer	<b>250 ml</b> Gemüsebrühe (selbst gemacht oder Instant)
<b>4 EL</b> Sojasauce	<b>1 TL</b> Speisestärke

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

## Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser zugedeckt garen. Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Die Röschen halbieren oder in Scheiben schneiden, den Strunk schälen und würfeln.
2. Den Mangold waschen, putzen und quer in schmale Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Bohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
3. Im Wok oder in einer großen Pfanne das Öl erhitzen und den Brokkoli darin bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. rührbraten. Mangold, Knoblauch, Bohnen und Cashews unterrühren. Das Gemüse salzen und pfeffern.
4. Die Gemüsebrühe und die Sojasauce angießen, das Ganze aufkochen und 1 Min. weiterkochen. Die Speisestärke mit 1 EL Wasser glatt rühren und die kochende Sauce damit leicht binden. Das Gericht mit dem fertigen Reis heiß servieren.