Rezept

Pastinaken-Aprikosen-Wok mit goldenem Reis

Ein Rezept von Pastinaken-Aprikosen-Wok mit goldenem Reis, am 26.04.2024

Zutaten

40 g	getrocknete Aprikosen
4 EL	Erdnussöl
1 EL	Limettensaft
½ TL	Zimtpulver
2 EL	Kokosraspel
150 g	Basmatireis
400 g	Pastinaken
1 Stück	Ingwer (ca. 2 cm lang)
1	Vanilleschote
1 EL	Ahornsirup
40 ml	Orangensaft
1 TL	Chiliflocken
1 TL	gemahlene Kurkuma
	Salz
2	Knoblauchzehen
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 720 kcal, 29 g F, 12 g EW, 101 g KH

Zubereitung

1. Die Aprikosen klein würfeln. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Aprikosen, Vanillemark, 1 EL Öl, Ahornsirup, Limetten- sowie Orangensaft, Zimt und Chiliflocken verrühren.

2. 1 EL Öl im Topf erhitzen. Die Kokosraspel darin 45 Sek. anrösten und mit Kurkuma bestäuben. Den Reis unterrühren, 300 ml Wasser und ½ TL Salz zugeben, aufkochen und zugedeckt ca. 20 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen.

3. Inzwischen die Pastinaken putzen, schälen und in fingerdicke Stifte schneiden. Den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein würfeln. Die restlichen 2 EL Öl im Wok erhitzen und die Pastinaken darin ca. 8 Min. unter Rühren bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen, 6 EL Wasser angießen und alles ca. 8 Min. zugedeckt bei schwacher Hitze weitergaren. Die Aprikosen-Zimt-Vanillesauce unterrühren. Den Pastinaken-Wok mit dem goldenen Reis anrichten.