

Rezept

Reis mit Thai-Gemüse

Ein Rezept von Reis mit Thai-Gemüse, am 28.06.2026

Zutaten

Salz	150 g	Basmatireis
2 Knoblauchzehen	1 Stück	frischer Ingwer (ca. 2 cm)
6 Mini-Maiskölbchen (Glas)	1	Möhre
50 g Zuckerschoten	1	rote Paprikaschote
2 Chinakohlblätter (ca. 100 g)	2	Frühlingszwiebel
2 EL neutrales Öl	1 TL	brauner Zucker
2 EL Austernsauce	1 EL	Fischsauce
1 EL Tamarindenpaste		Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal

Zubereitung

1. In einem Topf 300 ml Wasser mit $\frac{1}{4}$ TL Salz aufkochen. Den Basmatireis einstreuen und aufkochen. Dann bei schwächster Hitze in ca. 20 Min. zugedeckt garen, bis der Reis das Wasser aufgesogen hat (s. Grundrezept S. 10). Dann den Reis mit der Gabel auflockern.
2. Inzwischen Knoblauch und Ingwer schälen und hacken. Die Maiskölbchen abtropfen lassen und längs halbieren. Die Möhre putzen, mit dem Sparschäler schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren.
3. Die Paprikaschote längs halbieren und von Stielansatz, weißen Trennwänden und Samen befreien. Hälften waschen und in Streifen schneiden. Kohlblätter putzen, waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in 3 cm lange Stücke schneiden.
4. Erst den Wok, dann das Öl darin erhitzen. Knoblauch, Ingwer, Möhren, Zuckerschoten, Paprika und Maiskölbchen darin ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze unter Rühren braten. Zucker, Austernsauce und Fischsauce unterrühren. Sobald das Gemüse bissfest ist, Tamarindenpaste, Chinakohl und Frühlingszwiebeln hinzufügen. 3 EL Wasser dazugeben und alles ca. 1 Min. weitergaren. Umrühren und mit Pfeffer abschmecken. Das Thai-Gemüse mit dem Reis anrichten.