

Rezept

Scharfer Gemüsereis aus dem Wok

Ein Rezept von Scharfer Gemüsereis aus dem Wok, am 12.06.2026

Zutaten

200 g Basmatireis	Salz
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 Ingwer	1 rote Chilischote
walnussgroßes Stück	2 Möhren
10 Stangen weißer Spargel	150 g Zuckerschoten
100 g Sojasprossen	500 g Mangold (ersatzweise TK-Blattspinat)
4 EL Sojasauce	2 EL helles Sesamöl
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 663 kcal

Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Inzwischen Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Die Chili halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Möhren schälen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten waschen und schräg halbieren. Den Spargel schälen, die Enden kappen und die Stangen in 2 cm lange Stücke schneiden. Den Mangold putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Sojasprossen abbrausen.
2. Das Öl im Wok (oder in einer tiefen Pfanne) stark erhitzen und unter ständigem Rühren darin Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Chili anbraten. Möhren zugeben und kurz mitbraten. Zuckerschoten und Spargel hinzufügen und scharf anbraten. Den Mangold mit den Sprossen zugeben, kurz anbraten und mit der Sojasauce ablöschen. Den Reis unterheben und alles noch einmal unter Rühren erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.