

Rezept

# Scharfer Gemüsereis aus dem Wok

Ein Rezept von Scharfer Gemüsereis aus dem Wok, am 27.04.2024

## Zutaten

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