

## Chinesische "Szechuan" Gemüsepfanne

auf in Kokosmilch gekochtem Reis, verfeinert mit Sesam

Dieses leckere Gericht stammt aus der südwestchinesischen Provinz Szechuan, die in China als "Land des Überflusses" bekannst ist. Kein Wunder, da subtropisches Klima und die geschützte Tallage eine ganzjährige Landwirtschaft zulässt. Viele Pandas wohnen dort auch. Guten Appetit!



( 30 min.















Koriander







Kartoffel

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Jasminreis	150 g	300 g
Kokosmilch	250 ml	500 ml
Champignons	200 g	400 g
Karotten	1	2
Frühlingszwiebeln	1	2
Koriander	5 g	10 g
Sesam 11)	20 g	40 g
Szechuan Paste 6)	25 g	50 g
Zucchini	1	2
Kartoffel	1	2

Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

6) Soja 11) Sesam

Nährwerte pro Person

Kalorien: 667 kcal Kohlenhydrate: 75 g, Fett: 34 g, Eiweiß: 14 g Ballaststoffe: 6 g

Gut im Haus zu haben ..

Salz, Öl, Gemüsebrühe (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Was zum Kochen gebraucht wird ....

Sieb, Topf, Pfanne (Wok)



1 Reis in einem Sieb solange mit kaltem Wasser abbrausen, bis das Wasser klar durch den Reis fließt. Kokosmilch mit etwas Salz zum Kochen bringen und den Reis einrühren. Einmal aufkochen lassen, abdecken, Hitze herunterstufen und auf niedriger Hitze ca. 10 Min. kochen lassen. Anschließend von der Herdplatte nehmen und mindestens 10 Min. bedeckt stehen lassen.

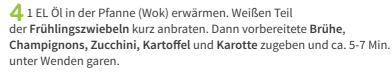


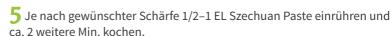
2 Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Karotte waschen, schälen und in streichholzdünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebel waschen, welkes Grün entfernen und in feine Röllchen schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Zucchini waschen, längs vierteln und in kleine Würfel schneiden. Kartoffel waschen, schälen und in ca. 1-2 cm große Würfel schneiden.

200 ml Gemüsebrühe zubereiten.



**3** Sesam in einer großen Pfanne (wenn vorhanden Wok) rösten, bis sie duftet, dann kurz beiseitestellen.







6 Reis nach Ziehzeit mit einer Gabel auflockern, anschließend auf Tellern verteilen. Gemüsepfanne darauf anrichten und mit Sesam, grünem Teil der Frühlingszwiebeln und frischem Koriander garniert genießen.