

Reis mit Gemüse

- Reis nach den Zubereitungshinweisen auf der Verpackung kochen.
- 1 kg Karotten schälen und mit dem Sparschäler oder der Küchenmaschine in feine Scheiben zerkleinern
- 1 Zwiebel schälen und in Ringe schneiden
- 1 Stange Lauch waschen und in schmale Streifen schneiden
- 1 Kopf Chinakohl waschen und in schmale Streifen schneiden
- 1 Paprika waschen und klein schneiden

→ Zwiebel in etwas Öl andünsten

→ Karotten zufügen, gut umrühren und etwas Wasser zufügen. Einige Minuten dünsten.

→ Lauch und Paprika zufügen.

→ Nach einigen Minuten Chinakohl zufügen.

→ Mit Salz, Kräutersalz und Pfeffer würzen.

→ Gemüse bissfest dünsten.

→ Nach Geschmack mit Soja-Sauce würzen.

Variationen

- Soja- oder Mungbohnen-Sprossen und Bambussprossen zum Ende der Garzeit zufügen.
- Anderes Gemüse wie z.B. Brokkoli nehmen.
- Champignons oder andere Pilze zufügen.
- Frisch geriebener Ingwer oder Zitronengras zufügen.
- Mit Kokosmilch aufgießen.
- Mit Curry würzen.
- Mit anderen Würzpasten oder Chutneys würzen.