

Asiatische Reispfanne

Zutaten für 4 Personen:

250 g Reis
500 g Tomaten
2 EL Öl
1 Knoblauchzehe
1 Lauchstange (200 g)
250 g Mungobohnensprossen
10 g Curry
50 ml Sojasoße
250 g Zuckerschoten
20 g Petersilie
Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung:

- Reis mit Salz nach Anleitung kochen.
- Tomaten in Würfel schneiden.
Öl erhitzen, Reis zugeben, anbraten.
- Lauch, Zuckerschoten und Mungobohnensprossen untermischen..
- Mit geschlossenem Deckel ca.5 Minuten garen.
- Reispfanne mit Curry abstäuben und mit Sojasoße, Jodsalz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss Tomatenwürfel unterrühren.
- Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Probieren Sie auch mal ungeschälten Reis. Schmeckt herzhafter, ist reich an B-Vitaminen, hat mehr Mineralstoffe und sättigende Ballaststoffe
--

Pro Portion: 378 Kcal, 7 g Fett, 64 g KH, 12 g EW