

Gebratener Thai-Gemüse-Reis

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Thai Reis (oder Jasminreis)
1 TL Salz
2 Knoblauchzehen
150 g Karotten
150 g Weißkohl
100 g Zucchini
150 g Pak Choi
100 g rote Paprikas
15 Gramm Ingwer (frisch)
1 Knoblauchzehe
50 g Kokoschips (oder Kokosflocken)
1 Limette
100 ml Gemüsebrühe
Szechuan-Pfeffer (grob zerstoßen, oder schwarzer Pfeffer)
½ Bund Koriander
½ Bund Lauchzwiebeln

Zubereitung:

1. Den Reis nach Packungsanweisung mit Salz und einer halbierten Knoblauchzehe körnig garen. Die Karotten schälen und in möglichst dünne Streifen schneiden, z. B. mit dem Sparschäler. Weißkohl ebenfalls in feine Streifen schneiden, Zucchini und Pak-Choi fein würfeln, Paprika in halbe Ringe schneiden. Ingwer schälen, Knoblauchzehe abziehen und beides fein hacken.
2. Das Gemüse mit Ingwer und Knoblauch im heißen Öl rundherum etwa 8 Minuten braten. Die Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Die Limette auspressen und den Saft mit der Gemüsebrühe mischen. Reis zum Gemüse geben und kurz mitbraten, dann die Brühe angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Korianderblätter abzupfen, Lauchzwiebeln hacken.
3. Den Bratreis auf Schälchen verteilen und mit Koriander, Lauchzwiebeln und Kokoschips garnieren.