

Asiagemüse auf Basmatireis

Gluten-, laktose- und milcheiweißfrei



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 1 Teelöffel Curry
- 1 Stück Ingwer
- 1 Tasse Sojasprossen
- 1 Tasse Bambusstreifen
- 2 Karotten
- ½ Lauch
- 1 Tasse Brokkoli
- 1 Tasse Spitzkohl
- 1 Tasse Erbsen
- 250 g Basmatireis
- 2 Esslöffel Sojasoße
- 2 Tassen Gemüsebrühe
- 1 Teelöffel Kuzu

Zubereitung:

Gemüse waschen und klein schneiden.

Öl in den Wok geben, die feingehackte Zwiebel mit Curry glasig dünsten.

Feingehackten Ingwer dazugeben.

Das klein geschnittene Gemüse in den Topf geben, mit der Sojasoße und der Gemüsebrühe ablöschen.

Das Gemüse 2-5 Minuten köcheln lassen.

Anschließend Sojasprossen, Bambusstreifen und Erbsen unterheben. Mit Kuzu binden.

Das Gemüse noch 5 Minuten ruhen lassen und mit Basmatireis (ACIDOSE-NATURKÜCHE Seite 124) servieren.

Guten Appetit

© Rezept und Foto: Rosemarie Holzer

Mein Tipp:

Viele weitere Rezepte finden Sie in dem Buch ACIDOSE-NATURKÜCHE von Rosemarie Holzer

ISBN: 978-3-9811851-1-9

www.potamos-shop.de

