



# Rezept

## Gemüse süss-sauer mit Koriander-Reis (Archetypus 8)

### Zutaten,

#### FÜR DAS GEMÜSE:

- Öl für Wok
- Karotten, Lauch, Sellerie, Kohlrabi, Frühlingszwiebeln oder Gemüse nach Wunsch  
(alles rüsten und gleichmässig in nicht zu grosse Würfel schneiden)

### Zutaten,

#### ZUTATEN FÜR DEN KORIANDER-REIS

- Jasmin- oder Basmati-Reis
- Viel frischer Koriander, fein gehackt

### Zutaten,

#### FÜR DIE SÜSS-SAUER SAUCE

- Öl für Wok
- 1 Zwiebeln fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen fein gehackt
- 1 Stück Ingwer, geschält und fein gehackt
- 1,5 dl Wasser
- 2 EL Rohrzucker
- 1 EL Essig
- 2 EL Reiswein (ersatzweise Sherry)
- 2 EL Sojasauce
- 4-5 Kaffirlimettenblätter
- 1 Stängel Zitronengras, mit dem Messerrücken leicht aufgeklopft
- 1 EL Speisestärke
- 1 EL kaltes Wasser



Quelle:  
Extra Vegan - Christine  
Bengel/Katarina Michel/Hannah Zick

*af*  
ANDREA FREY  
—  
Coaching für mehr  
Freiheit, Spass, Wohlstand.





# Rezept

## Gemüse süß-sauer mit Koriander-Reis (Archetypus 8)

### Zubereitung,

#### FÜR DAS GEMÜSE:

Zubereitung Gemüse

Öl im Wok erhitzen und das Gemüse  
bissfest braten.

In eine Schüssel umfüllen.

### Zubereitung,

#### FÜR DEN KORIANDER-REIS

Den Reis nach Packungsanleitung  
zubereiten und am Ende den Koriander  
unter den fertigen Reis mischen.

### Zubereitung,

#### FÜR DIE SÜSS-SAUER SAUCE

Das Öl im Wok erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer zwei  
Minuten andünsten.

Wasser, Zucker, Essig, Reiswein, Sojasauce, Kaffirlimettenblätter und  
das Zitronengras zugeben.

Dieses «Saucen-Grundgerüst» kann je nach Belieben mit mehr  
Zugaben von Wasser, Zucker, Essig,

Reiswein oder Sojasauce geschmacklich angepasst werden.

Die Speisestärke mit Wasser anrühren und in die kochende Sauce  
geben. Gut umrühren, bis die Sauce eindickt.

Das Gemüse zugeben und aufwärmen.

Falls die Sauce zu dick ist, mit Wasser verdünnen, falls die Sauce zu  
dünn ist, nochmals etwas Speisestärke  
anrühren und kochend einrühren.

TIPP: Es geht auch mit einer Bratpfanne, wenn kein Wok vorhanden  
ist. Ein paar Tropfen Sesamöl über  
das Gericht geträufelt verleihen diesem eine besondere Note.



Quelle:  
Extra Vegant - Christine  
Bengel/Katarina Michel/Hannah Zick

*af*  
ANDREA FREY  
—  
Coaching für mehr  
Freiheit, Spass, Wohlstand.

