



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.

