

Scharfer Gemüsereis aus dem Wok

Zutaten (4 Personen)

1 kg Mangold (ersatzweise TK-Spinat)

400 g Basmatireis

4 Schalotten

2 Knoblauchzehen

2 walnussgroße Stücke Ingwer

2 rote Chilischoten

4 Möhren

300 g Zuckerschoten

20 Stange(n) weißer Spargel

200 g Sojasprossen

4 EL helles Sesamöl

8 EL Sojasauce

Salz

Pfeffer

Zubereitung

Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.
Inzwischen Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und

fein würfeln. Die Chilis halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Möhren schälen, putzen und in Scheiben schneiden.

Die Zuckerschoten waschen und schräg halbieren. Den Spargel schälen, die Enden kappen und die Stangen in 2 cm lange Stücke schneiden. Den Mangold putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Sojasprossen abrausen.

Das Öl im Wok (oder in einer tiefen Pfanne) stark erhitzen und unter ständigem Rühren darin Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Chili anbraten.

Möhren zugeben und kurz mit braten. Zuckerschoten und Spargel hinzufügen und scharf anbraten. Den Mangold mit den Sprossen zugeben, kurz anbraten und mit der Sojasauce ablöschen. Den Reis unterheben und alles noch einmal unter Rühren erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.