



BROKKOLI STIR FRY



ZUTATEN

400g Jasmin Reis
2 Brokkoli
1/2 Chinakohl
250g Asiatische Pilze z.B Shimeji Pilze,
Enoki Pilze, Shiitake Pilze
4 Pak Choi
1 Rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 EL Sojasoße
2 EL Vegane Fischsoße (Asia Laden)
2 EL Palmzucker
1 EL Weißer Sesam
1 TL Chiliflocken
Kokosöl / Rapsöl / Sesamöl

MATERIALIEN

Pfannen / Wok



für 4 Portionen



15 Min

Vorwarnung! Dieses Rezept dient als Hilfestellung!

1. Sesam anrösten und zur Seite stellen. Jasmin Reis nach Packungsansweisung zubereiten.
2. Brokkoli in einem kleinen Topf kurz „blanchieren“, es reicht wenn ihr den Brokkoli für 4 Minuten einmal mit etwas Salzwasser kocht und danach mit kaltem Wasser absiebt.
3. Rote Zwiebel halbieren und in Ringe schneiden. Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden. Pak Choi gründlich waschen und in halbieren.
4. Chinakohl ebenfalls gründlich waschen und die obere Hälfte verwenden. Mit der flachen Seite nach unten legen und in grobe Scheiben schneiden. Dafür Soja Soße, Fischsoße und Palmzucker vermengen und gründlich verrühren.
5. In einem Wok oder einer Pfanne mit hohem Rand 3 EL Öl eurer Wahl hinzufügen. Zwiebeln hinzufügen und glasig dünsten. Nach ca. 3 Minuten Knoblauch und Chiliflocken hinzufügen.
6. Brokkoli und Pilze hinzufügen. 5 Minuten braten. Pak Choi und Chinakohl hinzufügen. Kurz vermengen und mit der Soße ablöschen.
7. Sesam hinzufügen und nochmal vermengen. Fertig!
Mit Jasmin Reis servieren und mit Chiliflocken garnieren. Gute Appetit!

GOOD FOOD. GOOD VIBES