



März 2019: Asiatische Gemüsepfanne

Zutaten (2 Personen):

- » 50 g Cashewkerne
- » 1 EL Rapsöl
- » 1 Stange Porree
- » 300 g TK-Gemüse ungewürzt (Asiamischung)
- » 160 g Naturreis
- » Currypulver, Paprika, Sojasauce, Pfeffer

Zubereitung:

Naturreis laut Packungsanweisung garen. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten, aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

Anschließend erhitzen Sie das Öl und den in Ringe geschnittenen Porree in der Pfanne, geben dann die Gemüsemischung dazu und braten alles kurz zusammen an.

Heben Sie nun den gekochten Reis unter und mit Sojasauce und den Gewürzen abschmecken. Mit den Cashewkernen bestreut servieren.