

Die Buddhistische Fastenspeise von Gourmet Business À la Carte

Portionen: 2

Zutaten

300 g	Kohl oder Chinakohl
200 g	Karotten
100 g	Gelbe Rüben
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Paprika
300 g	Broccoli
150 g	Zuckererbsenschoten
60 g	Shitakestreifen, eingeweicht
30 ml	Sesamöl
60 ml	Sweet Chilisauce
10 ml	Reisessig
10 g	Ingwer frisch gehackt
100 ml	helle Sojasauce
1	Knoblauchzehe gehackt
	Saft einer Limette
1 EL	Maizena (Maisstärke)
400 ml	Gemüsefond (oder Gemüsewürfel mit Wasser)
	Salz, Pfeffer
340 g	Basmati- oder Duftreis
2 Tassen	Wasser



Zubereitung

1. Das Gemüse putzen: Die Karotten, die gelben Rüben und die Zwiebel schälen, den Paprika entkernen und in 1cm große Stücke schneiden.
2. Den Broccoli schneiden und kurz in Wasser kochen.
3. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Karotten und gelben Rüben auf niedriger Stufe anschwitzen, bis das Gemüse bissfest ist.
4. Danach die Zwiebel, die Zuckererbsenschoten, den Knoblauch und den Ingwer kurz mit den Karotten und den gelben Rüben mitrösten, zum Schluss das restliche Gemüse dazugeben.
5. Die Sojasauce, die Sweet Chilisauce und den Reisessig in das geröstete Gemüse geben und kurz aufkochen.

6. Den Gemüsefond gut mit Maizena verrühren und das Gemüse damit aufgießen, aufkochen und zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.
7. Als Beilage servieren wir Basmati- oder Duftreis. Dazu den Reis waschen, damit die Stärke ausgeschwemmt wird und der Reis danach nicht so stark klebt.
8. Den Reis mit der Wassermenge aufkochen, die Hitze reduzieren und zugedeckt ca. 10 bis 15 Minuten ziehen lassen, bis das Wasser verdampft ist.
9. Den Reis gemeinsam mit der Fastenspeise anrichten.