Pfannengemüse mit Erdnusssoße nach indonesischer Art

Rezept für 4 Portionen

für das Gemüse:

500 g Reis
2 Teelöffel Öl (am besten Sesamöl)
2 rote Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
175 g Hühnerfleisch (für Veganer & Vegetarier: Tofu-Fleischersatz)
4 Hände voll grüner Bohnen
2 rote Paprika
ca. 7 sonnengetrocknete Tomaten
80 ml Sojasoße
10 ml Sambal Oelek

für die Soße:

125 ml reine Erdnussbutter (am besten Bio)
80 ml Wasser
1 Knoblauchzehe
1 Esslöffel Sojasoße
½ Limette (Saft)
1 Esslöffel weißer oder brauner Zucker

Zubereitung:

Zuerst die Zwiebeln und den Knoblauch schneiden und im Öl in einer Pfanne anschwitzen. Nun das (Ersatz-)Fleisch in Stücke geschnitten hineintun und etwa 5 Minuten weiter anschwitzen.

Anschließend den Inhalt in eine Schüssel packen und die Pfanne mit einer Tasse kochenden Wasser und den geschnittenen grünen Bohnen füllen. Die Bohnen nun mit geschlossenem Deckel etwa 7 Minuten dünsten lassen.

Während die Bohnen garen, alle Zutaten für die Soße in einen Mixer packen und pürieren, bis sie eine einheitliche Masse bilden. Nach den 7 Minuten dann die geschnittene Paprika in die Pfanne dazutun und für weitere 5 Minuten dünsten lassen.

Am Ende die Mischung aus Zwiebeln, Knoblauch und Ersatzfleisch wieder hinzutun und alles mit den sonnengereiften Tomaten, der Sojasoße und dem Sambal Oelek vermischen.

Jetzt nur noch ein paar Minuten köcheln lassen, bis alles heiß genug ist. Dann alles auf den in der Zwischenzeit gegarten Reis geben und voilà!

naturheilzentrum bottrop | gemeinschaftspraxis | farid zitoun & christian rüger | heilpraktiker | kirchhellener strasse 9a | 46236 bottrop | deutschland
eingetragen im pr 85, ag essen | tel +49 (0) 2041 7207-0 | fax +49 (0) 2041 7207-20 | www.naturheilzentrum.com | info@naturheilzentrum.com