

Rezept

Asia Wok Bowl mit Erdnuss Limetten Topping

Personen: 2

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten



Zutaten:

1 Packung (à 480 g) Gemüse-Ideen Asia Wok Mix 480g

100 g Langkornreis Natur

10 g Erdnüsse

Koriander

Zutaten für die Erdnusssoße:

25 g Erdnussmus

5 g Ahornsirup

10 ml Limettensaft

10 g Sojasoße

1 g Chiliflocken

Zubereitung

1. Den **iglo Gemüse-Ideen Asia Wok Mix** nach Packungsanleitung zubereiten. Dazu den Packungsinhalt unaufgetaut mit 4 EL Wasser in eine heiße beschichtete Pfanne geben. Bei starker Hitze ca. 2 Minuten knackig anbraten. Bei mittlerer Hitze ca. 6-7 Minuten weiter braten. Dabei mehrmals umrühren.
2. Den Langkornreis nach Packungsanleitung im Topf zubereiten.
3. Erdnussmuss, Ahornsirup, Limettensaft, Sojasauce und Chiliflocken verrühren – schon ist die Erdnusssoße fertig.
4. Das fertige Gericht in einer Bowl anrichten, mit Koriander dekorieren und genießen!

Pro Portion ca. 1787 kJ, 427kcal, 15g Fett, 57g Kohlenhydrate