

Asiatisches - Wokgemüse

Zutaten für: 4 Portionen

1	Essl.	Schnittlauchröllchen
		Je 1/2 TL Kurkuma und Kreuzkümmel
3	Essl.	Sojasoße
300	ml	Tomatensaft
1	Teel.	Curry
1	Essl.	Öl
		Salz
250	Gramm	Duftreis
100	Gramm	Bambussprossen
1		St. Staudensellerie
1		Zucchini
1	Stange	Porree
1		Rote Paprikaschote
2		Möhren

Anleitung:

Gemüse waschen, putzen, Srossen abtropfen lassen, alles in Streifen schneiden. Den Reis nach Anleitung in Salzwasser garen. Öl im Wok erhitzen, Curry darin anrösten. Gemüse, Srossen zufügen, kurz anbraten. Tomatensaft angießen. Mit Sojasoße, Salz, Kurkuma und Kreuzkümmel abschmecken. 5 Min. dünsten, Schnittlauch hinzufügen.

Reis oder Nudeln auf Teller anrichten, das Gemüse darum verteilen. Mit Curry bestäuben.