

Asiatische Wokpfanne in Kokos-Mango Sauce und Wildreis

Fissler



Step-by-Step Rezept-Video:

Für 4 Personen

- 1 Zucchini
- 150 g Babymais
- 1 rote Paprikaschote
- 100 g Zuckerschoten
- 1 rote Chilischote
- 50 g Austernpilze
- 1 rote Zwiebel
- 50 g Wasserkastanien (aus der Dose)
- 200 g Wildreismischung
- 2 EL Öl
- 400 ml Kokosmilch
- 3 EL Sojasoße
- 3 EL Mangopüree
- gelbe Curry-Paste
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 6 Stiele Koriander

ZUBEREITUNG

1. Alle frischen Gemüsesorten waschen und trocknen. Die Zucchini von den Enden befreien, der Länge nach halbieren und schräg in Scheiben schneiden. Den Babymais der Länge nach halbieren und die Hälften nochmals quer halbieren. Die Paprikaschote entstielen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Zuckerschoten putzen und in Rauten schneiden. Die Chili entstielen, entkernen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Austernpilze putzen und zerpfeifen. Die Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Wasserkastanien gut abtropfen lassen und vierteln. Den Koriander waschen, trocken schleudern und mit Stiel grob kleinschneiden.
2. Die Wildreismischung nach Packungsanweisung zubereiten und warm halten.
3. Das Öl in einem Wok erhitzen. Zunächst Zucchini, Babymais, Austernpilze, Zwiebeln und Wasserkastanien anbraten. Nach etwa 2 Minuten Paprika, Zuckerschoten und Chili zugeben und weitere 2 Minuten braten.
4. Anschließend die Gemüsemischung mit Kokosmilch ablöschen, dann Sojasoße und Mangopüree zugeben. Das Ganze aufkochen lassen und je nach gewünschtem Schärfegrad 1 Teelöffel bis 2 Esslöffel Curry-Paste einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Wildreis und das Gemüse mit der Kokos-Mango-Sauce auf einem Teller anrichten, mit Koriander bestreuen und servieren.

Q! Reislöffel

original profi-collection®
Kochtopf 24 cm

finecut

original profi-collection®
Stielwok

Holzschneidebrett

Q! Wokwender

