



Gemüsepfanne mit Kräuterseitlinge an Teriyaki-Sauce

Zutaten für 2 Portionen

Für die Kräuterseitlinge und Gemüse

- 150 g Vollkorn-Basmatireis - gründlich waschen
- 300 g Kartoffeln, festkochend - schälen; erst in 5-mm-Scheiben, dann in 5-mm-Stifte schneiden
- 150 g Kräuterseitlinge - in Scheiben schneiden
- 150 g Stangensellerie - Fäden ziehen und schräg in Scheiben schneiden
- 1 EL Sesamsamen, weiss - fettfrei rösten

Weitere Zutaten und Gewürze

- 3 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 1 TL Kartoffelstärke – mit 2 EL Wasser anrühren
- 1 EL Sesamöl, geröstet
- 1 EL gehackte Petersilie

Für die Teriyaki-Sauce

- 1 rote Chilischote – waschen und in Ringe schneiden
- 1 EL geriebener Ingwer
- 60 g Wasser
- 50 g Reissessig
- 4 EL Tamari (Sojasauce)
- 3 EL Yaconsirup
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

Für die Kräuterseitlinge mit Gemüse als Erstes den Reis nach Packungsangabe garen.

Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin 3 Min. anbraten. Dann die Kräuterseitlinge und Sellerie dazugeben und 3 Min. mitdünsten.

In der Zwischenzeit für die Teriyaki-Sauce alle Zutaten in einer Schüssel verrühren, den Pfanneninhalt damit ablöschen und einmal aufkochen lassen.

Dann die Stärke einrühren, leicht andicken lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen, bis der Reis gar ist. Anschliessend nochmals erwärmen, ggf. noch etwas Wasser hinzufügen.

Die Kräuterseitlinge mit Gemüse an Teriyakis-Sauce zusammen mit dem Reis anrichten, mit Sesamöl beträufeln, mit Sesamsamen und Petersilie bestreut servieren.

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
 - In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
 - In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch
-

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 636 kcal
- Kohlenhydrate: 106 g
- Eiweiss: 16 g
- Fett: 15 g