



## Gemüsepfanne mit Kräuterseitlingen - thailändisch

### Zutaten für 2 Portionen

#### Für die Gemüsepfanne

- 120 g Vollkorn-Basmatireis - gründlich spülen
- 300 g Kartoffeln, festkochend - schälen, längs halbieren und in 1-cm-Stücke schneiden
- 200 g Kräuterseitlinge - in Scheiben schneiden
- 100 g grüne Bohnen - in 4-cm-Stücke schneiden
- 100 g Babymais - schräg in Scheiben schneiden

*Weitere Zutaten und Gewürze*

- 350 ml Wasser
- 3 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 3 EL Tamari (Sojasauce)
- ½ TL Norialgen, gemahlen - dazu ein Stück vom Algenblatt in einem Mörser zermahlen
- 4 EL grob geschnittenes Thai-Basilikum

## Für die Paste

- 100 ml Wasser
- 2 milde rote Chilischoten - mit Kernen in Ringe schneiden
- 1 Stängel Zitronengras - grob in Ringe schneiden
- 1 Kaffir-Limettenblatt - Stiel entfernen
- 8 g Ingwer - fein hacken
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 25 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Gemüsepfanne als Erstes den Reis mit der 2,5-fachen Menge Wasser ansetzen und ca. 25 Min. weichgaren.

Währenddessen für die Paste alle Zutaten in einen Standmixer geben und fein pürieren.

Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln ca. 3 Min. anbraten. Danach die Bohnen hinzufügen und 2 Min. mitbraten. Anschliessend die Kräuterseitlinge und den Babymais dazugeben und ebenfalls 2 Min. mitbraten.

Die Paste zum Gemüse in die Pfanne geben, dann den Mixbecher mit 350 ml Wasser ausspülen und den Pfanneninhalt damit sofort ablöschen und einmal aufkochen lassen.

Dann Tamari und Norialgen einrühren, die Hitze reduzieren und 8 - 10 Min. köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

Die Gemüsepfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken, das Thai-Basilikum unterheben und zusammen mit dem Reis anrichten.

Tipp: Für eine leichtere Variante, kannst du das Gemüse auch ohne Reis genießen.

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 230 kcal
- Kohlenhydrate: 89 g
- Eiweiss: 17 g
- Fett: 10 g