



## Gemüse-Reis mit Algen

### Zutaten für 2 Portionen

#### Für den Gemüse-Reis

- 3 Wakame-Algenblätter, getrocknet - 1 Std. in kaltem Wasser einlegen (bis sie weich sind); über einem Sieb abgiessen, gut abspülen und in feine Streifen schneiden
- 100 g Camargue-Reis
- 250 g Wirsing - in 5-mm-Streifen schneiden
- 150 g Rote Bete, roh - in 8-mm-Würfel schneiden
- 120 g Stangensellerie - in feine Scheiben schneiden
- 50 g Zwiebel - halbieren und in feine Streifen schneiden

*Weitere Zutaten und Gewürze*

- 2 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 2 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Yaconsirup
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 - 2 TL Wasabi (japanischer Meerrettich) - mit 50 ml Wasser verrühren
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 50 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für den Gemüse-Reis als Erstes die Algen einweichen und den Reis in 300 ml Wasser ca. 35 Min bissfest (nicht weich!) köcheln lassen.

Anschliessend 1 EL Öl in einer Wok-Pfanne erhitzen und die Rote Bete 5 Min. anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Sobald der Reis gar ist, die Pfanne erneut mit 1 EL Öl erhitzen und den Reis zusammen mit Wirsing, Sellerie und Zwiebeln 6 Min. anbraten; dabei salzen und pfeffern.

Dann Wasabi-Wasser, Zitronensaft, Yacon und Tamari einrühren, die Rote Bete und die Algenstreifen unterheben, kurz darin erwärmen und abschmecken.

Den Gemüse-Reis auf 2 Tellern anrichten und 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](http://www.presseplus.de)
  - In Österreich (22 Euro): [www.presseshop.at](http://www.presseshop.at)
  - In der Schweiz (24 CHF): [www.presseshop.ch](http://www.presseshop.ch)
- 

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 372 kcal
- Kohlenhydrate: 56 g
- Eiweiss: 8 g
- Fett: 11 g