



## Reis mit buntem Gemüse

### Zutaten für 4 Portionen

#### Für den Reis

- 100 g Vollkorn-Basmatireis - über einem Sieb gründlich spülen
- 280 ml Wasser
- 1 TL Kristallsalz

#### Für das Gemüse

- 220 g Weiskohl – Strunk entfernen, Blätter waschen und in feine Streifen schneiden
- 120 g Karotten – schälen, in 4 cm lange und dünne Streifen schneiden
- 100 g Zucchini – in 1-cm-Würfel schneiden
- 100 g Mungosprossen – über einem Sieb gründlich spülen und abtropfen lassen
- 2 kleine Frühlingszwiebeln – halbieren; den weissen und grünen Teil separat in feine Ringe schneiden

#### Weitere Zutaten und Gewürze

- 3 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 3 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 Bio-Limette – davon TL Saft + etwas Abrieb
- 1 TL geriebener Ingwer
- 1/3 TL Kurkumapulver
- 1 TL Currypulver
- 2 EL gehackter Koriander
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 40 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für den Reis das gesalzene Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, die Hitze stark reduzieren und den Reis darin abgedeckt ca. 40 Min. leicht köchelnd garen.

In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten.

Eine Pfanne mit 1 EL Erdnussöl erhitzen und die Zucchini 3 Min. scharf anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Die Pfanne erneut mit 2 EL Öl erhitzen und den Weiskohl 3 Min. anbraten. Dann die Karotten, den Ingwer sowie den weissen Teil der Frühlingszwiebeln dazugeben und 2 Min. mitbraten.

Mit Kurkuma und Curry bestäuben; mit Limettensaft und Tamari ablöschen; den Reis dazugeben, gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dann die Zucchini und die Mungosprossen unterheben, kurz erwärmen und die Pfanne vom Herd nehmen.

Den Reis mit buntem Gemüse anrichten und mit Koriander und dem Frühlingszwiebel-Grün 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](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: 282 kcal
- Kohlenhydrate: 40 g
- Eiweiss: 11 g
- Fett: 8 g