

# Gemüsepfanne mit Kräuterseitlingen - thailändisch

## Zutaten für 2 Portionen

### Für die Gemüsepfanne

- 300 g Kartoffeln, festkochend - schälen, längs halbieren und in 1-cm-Stücke schneiden
- 200 g Kräuterseitlinge - in Scheiben schneiden
- 120 g Vollkorn-Basmatireis - gründlich spülen
- 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
- 3 EL Tamari (Sojasauce)
- ½ TL Norialgen, gemahlen
- 4 EL grob geschnittenes Thai-Basilikum
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

### Für die Paste

- 100 ml Wasser
- 2 milde rote Chilischoten - mit Kernen in Ringe schneiden
- 1 Stängel Zitronengras
- 1 Kaffir-Limettenblatt - Stiel entfernen
- 8 g Ingwer - fein hacken

## Zubereitung

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

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 in die Pfanne geben, dann den Mixbecher mit 350 ml Wasser ausspülen und den Pfanneninhalt damit sofort ablöschen. Einmal aufkochen und Tamari und Norialgen einrühren. Dann 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



#### **Link zum Rezept**

<https://zdg.de/gemuesepfanne-mit-kraeuterseitlingen.html>