

Bunte Wok-Bowl

20–25 Min

Zutaten für 2 Portionen

= Kotányi Produkte

200 g	Reis (z. B. Suhsireis oder Jasmin- oder Basmatireis)
1 EL	Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumen- oder Rapsöl)
1	Kleine Zucchini
1	Rote Paprika
1	Karotte
50 g	Tiefgekühlte Edamame (geschält)
50 g	Rotkraut
1	Frühlingszwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Sojasauce
1 EL	Wonder Wok
1 TL	Honig
1 EL	Sesam (geröstet)
1	Limette (für Saft und Deko)

Zubereitung

1 Reis vorbereiten:
Den Reis nach Packungsanweisung kochen. Während der Reis gart, das Gemüse vorbereiten.

2 Gemüse schneiden:
Zucchini und Paprika in feine Streifen schneiden, Karotte mit einem Sparschäler in dünne Streifen hobeln. Rotkohl fein hobeln und Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Knoblauch hacken.

3 Gemüse anbraten:
Eine große Pfanne oder einen Wok erhitzen und das Pflanzenöl hinzufügen. Knoblauch kurz anbraten, dann Zucchini, Paprika und Karotte hinzufügen. Unter ständigem Rühren 3–4 Minuten braten, bis das Gemüse bissfest ist. Edamame und Rotkohl dazugeben und 1 Minute weiterbraten.

4 Würzen:
Sojasauce, Honig und die Kotányi Wok-Gewürzmischung über das Gemüse geben und alles gut vermengen. Kurz erhitzen, damit sich die Aromen entfalten.

TIPP: Die neue Wok-Gewürzmischung verleiht deiner Bowl eine authentische asiatische Note. Für extra Protein kannst du gebratene Tofu-Würfel, Hühnchenstreifen oder ein Spiegelei hinzufügen!

5 Bowl anrichten:
Den Reis auf zwei Schüsseln verteilen. Das bunte Gemüse darauf arrangieren.
Mit Frühlingszwiebelringen, geröstetem Sesam und einem Spritzer Limettensaft toppen.

TIPP: Farbige Schichtung: Die farbenfrohen Zutaten – vom Rotkohl bis zur Paprika – übereinander oder nebeneinander schichten, um die Farbenvielfalt hervorzuheben.