



Ingwer Seitan auf Jasminreis

🕒 30–45 Min   

Zubereitung

- 1 Im ersten Schritt wird der Jasminreis laut Packungsangabe zubereitet. Während der Kochzeit kann mit der Zubereitung des Seitans begonnen werden. Die Knoblauchzehen pressen. Den Brokkoli putzen und klein schneiden.
- 2 Etwas Sesamöl in eine Pfanne geben, den Brokkoli hinzufügen und bei geschlossenem Deckel braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Der Brokkoli benötigt etwa 10 Minuten.
- 3 Erneut eine Pfanne mit etwas Sesamöl erhitzen und den gepressten Knoblauch sowie die Seitanstreifen darin auf beiden Seiten anbraten. Der Vorgang dauert in etwa 1-2 Minuten.
- 4 In der Zwischenzeit wird in einer kleinen Schale die Sojasauce, der gemahlene Ingwer, der Reiswein und der Kokosblütenzucker zusammengerührt.
- 5 Wenn der Seitan seine Bräune erhalten hat, wird die Saucenmischung darüber gegossen und für 3-4 Minuten weiter gegart.
- 6 Den Reis anrichten, mit den Seitanstreifen servieren und mit etwas Sesamsamen und geschnittenen Jungzwiebeln garnieren.

TIPP: Das Gericht kann auch mit eingelegtem Ingwer ergänzt werden.

Zutaten für 4 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

2 Tassen	Jasminreis
450 g	Seitan (in Streifen geschnitten)
1 Stk.	Brokkoli
4 Stk.	Knoblauchzehen
4 EL	Sesamöl
5 EL	Sojasauce
1 EL	Reisessig
2 EL	Kokosblütenzucker (alternativ ist auch Honig möglich)
1 Stk.	Jungzwiebel
1 TL	Sesamsamen
1 EL	♦ Ingwer gemahlen
1 Prise	♦ Pfeffer schwarz ganz
1 Prise	♦ Meersalz jodiert grob

