

Ingwer Seitan auf Jasminreis

30—45 Min

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

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.