



# 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.

## 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<br>(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                                  |

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

