



GEBRATENES GEMÜSE IN SOJASAUCE MIT CASHEW-KERNEN UND BASMATIREIS

FÜR 4 GEMÜSEFREUNDE

- 2 Stangen Bleichsellerie
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Zwiebel
- 100 g Champignons
- 100 g Karotten
- 100 g Chinakohl
- 100 g Zuckerschoten
- 100 g Sojasprossen
- 5 EL Sesamöl
- 150 ml Sojasauce dunkel
- 1 TL Salz
- 1/2 TKL Kreuzkümmel
- 150 g Basmatireis
- 100 g Cashew-Kerne

Das Gemüse waschen, die Paprikaschote entkernen und anschließend klein schneiden. Den Basmatireis in kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben und die angegebene Kochzeit beachten. Die Zwiebel schälen, ebenfalls klein schneiden und zusammen mit dem anderen Gemüse in Sesamöl nach und nach in einer großen, weiten Pfanne anbraten.

Das Gemüse mit der Sojasauce ablöschen, mit Salz und etwas Kreuzkümmel abschmecken und bei niedriger Temperatur ziehen lassen. Zum Schluss den Reis zusammen mit dem Gemüse auf einem Teller anrichten und mit ein paar Cashew-Kernen garnieren.

Fertig ist eine gesunde und energiegeladene Mahlzeit!

Schon gewusst? In keinem anderen Lebensmittel ist der Anteil an der essentiellen Aminosäure Tryptophan so hoch wie bei den Cashewnüssen. Tryptophan ist ein wichtiger Nährstoff bei der Produktion von Serotonin – ein Botenstoff mit weitreichender Wirkung auf unser Wohlbefinden.

Guten Appetit wünscht
das Studentenwerk München!

Tipp

Als Beilage eignen sich
alternativ zum Basmatireis
auch Asia-Nudeln.