

Asiatisches Gemüse Pfanne

1 Gelbe Paprika

1 Rote Paprika

1-2 Karotten

½ Zwiebel

½ Stange Lauch

Kl. Stück Ingwer

Etw. Sojasauce

n. B. Sprossen

Gewürze: Salz, Pfeffer

Gemüse waschen und klein schneiden.

Lauch, Zwiebeln und Ingwer in einer Pfanne anbraten. Restliches Gemüse hinzugeben und braten. Mit den Gewürzen und Sojasauce abschmecken.

Erdnusssoße

2 TL Erdnussmus oder Erdnussbutter

1-2 TL Kokosmilch oder Sojacuisine

Gewürze Salz, Pfeffer, Chili und n.B.

Sojasauce

Zutaten in einem Topf erwärmen, bis es eine gleichmäßig homogene Masse gibt.

Basmatireis oder Mie-Nudeln

Nach Packungsbeilage kochen. Kann auch in die Pfanne dazugegeben werden.

Süßsaure Soße

1 EL Tomatenmark

1 1/2 EL Essig

2 TL Sojasauce

1 EL Zitronensaft

1 ½ EL Zucker

½ rote Paprikaschote

Etw. Chilipulver

150 ml Gemüsebrühe

1 TL Speisestärke

½ Frühlingszwiebel

Frühlingszwiebel und Paprika waschen, entkernen und fein schneiden.

Alles in einen Topf geben und kurz aufkochen. Nach Bedarf abschmecken.