



# Brokkoli-Paprika-Stir-Fry mit Cashewkernen und Basilikum

 Dauer  
40 min.

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Limetten	1 St.
Sojasauce	2 Esslöffel
Honig	1 Esslöffel
Chili, gemahlen	
Essig	1 Esslöffel
Wasser	2 Esslöffel
Salz	
Knoblauchzehen	1 St.
Zwiebeln, rot	2 St.
Paprika, rot	2 St.
Ingwer, frisch	10 g
Brokkoli	1 kg
Basilikum, frisch	20 g
Jasminreis	300 g
Öl	3 Esslöffel
Currypulver	1 Teelöffel
Cashewkerne	4 Esslöffel
Butter	2 Esslöffel
Pfeffer, schwarz	

## Zubereitung

Limette waschen, halbieren und den Saft auspressen. In einer Schüssel Sojasauce, Honig, Chili, 1 EL Essig, 1 EL Limettensaft und 2 EL Wasser zu einer Sauce verrühren.

In einem Topf ca. 1,5 l Salzwasser aufkochen. Knoblauch schälen und klein hacken. Zwiebeln halbieren, schälen, Hälften vierteln und einzelnen Schichten voneinander trennen. Paprika waschen, halbieren, Kerngehäuse und Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden. Ingwer schälen und in sehr feine Scheiben schneiden.

Brokkoli waschen, in kleine Röschen schneiden und im kochenden Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren. Anschließend in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen.

In einem Topf Reis mit ca. 650 ml Salzwasser aufkochen und anschließend zugedeckt auf kleiner bis mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen.

In einer Pfanne (oder Wok, wenn vorhanden) 3 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Paprika und Zwiebel zugeben und 5 Min. anbraten. Knoblauch, Ingwer und Curry zugeben und weitere ca. 2 Min. braten. Zuletzt Brokkoli und Sauce zugeben und alles zusammen ca. 5 Min. warm schwenken.

Cashewkerne grob hacken, mit 2 EL Butter zum Reis geben, gut vermengen und auf Tellern verteilen. Broccoli-Paprika-Stir-Fry mit Salz und Pfeffer abschmecken, neben dem Reis anrichten und mit Basilikum servieren.

Guten Appetit!

Info: Als Stir-fry bezeichnet man eine aus China stammende Kochtechnik, bei der verschiedene Zutaten in heißem Öl unter ständigem Rühren (stir) im Wok kurz frittiert (fry) werden. Anstelle eines Woks kannst du natürlich auch eine Pfanne verwenden.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	663 kcal		
Kohlenhydrate	98 g	Ballaststoff	13 g
Eiweiß	17 g	Fette	26 g