



Brokkoli-Paprika-Stir-Fry mit Cashewkernen und Basilikum

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bio Limetten	1 St.
Sojasauce	2 EL
Honig	1 EL
Chili, gemahlen	
Essig	1 EL
Wasser	2 EL
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 EL
Currypulver	1 TL
Cashewkerne	4 EL
Butter	2 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne, Sieb

1. 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 Soße verrühren.
2. 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.
3. 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.
4. In einem Topf Reis mit ca. 650 ml Salzwasser aufkochen und anschließend zugedeckt auf kleiner bis mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen.
5. 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 Soße zugeben und alles zusammen ca. 5 Min. warm schwenken.
6. 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	599 kcal
Kohlenhydrate	99 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	18 g