



Gebratener Reis mit Gemüse und veganen Chunks

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Basmatireis	300 g
Brokkoli	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Frühlingszwiebeln	0.5 Bund
Knoblauchzehen	2 St.
Öl	4 EL
Sojasauce	6 EL
Currypulver	2 TL
Vegane Chunks, Chicken Style	185 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb

1. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen. Zugedeckt ca. 10 Min. garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Brokkoli waschen, trocken schütteln und in kleine Röschen brechen. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Brokkoli und Paprika zugeben und zusammen ca. 8 Min. braten. Frühlingszwiebeln und Knoblauch untermengen und mit 2 EL Sojasauce und Currypulver würzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
4. Pfanne erneut mit 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Vegane Chunks gleichmäßig knusprig anbraten. Mit 2 EL Sojasauce ablöschen. Hitze reduzieren und für ca. 1 weitere Min. braten. Vegane Chunks zum Gemüse geben.
5. Pfanne mit 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und gegarten Reis ca. 2 Min. braten, bis keine Flüssigkeit mehr in der Pfanne ist.
6. Gemüse und vegane Chunks zurück in die Pfanne geben, alles vermengen und mit Pfeffer und gegebenenfalls Sojasauce abschmecken. Gebratenen Reis mit veganen Chunks auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Am besten gelingt der gebratene Reis mit kaltem Reis vom Vortag. Für mehr Abwechslung eignen sich auch prima Reismudeln.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	512 kcal
Kohlenhydrate	80 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	12 g