Stir-fry mit Brokkoli und Cashewkernen



Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 35min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Bio Limetten	1 St.
Sojasauce	4 EL
Erdnussbutter	4 EL
Chili, gemahlen	
Zucker	
Essig	1 EL
Langkornreis	300 g
Salz	
Brokkoli	1 St.
Koriander, frisch	20 g
Knoblauchzehen	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Öl	3 EL
Butter	1 EL
Cashewkerne	4 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf, großer Topf, Sieb

1. Limette halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Limettensaft mit Sojasauce, Erdnussbutter, Chilipulver, Zucker und Essig verrühren.

2. In einem Topf den Reis mit ca. 700 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. garen.

3. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Brokkoli waschen, in kleine Röschen schneiden und im kochenden Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren. In ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

4. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, schälen, Hälften vierteln und die einzelnen Schichten voneinander trennen. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und leicht schräg in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

5. In einer Pfanne oder einem Wok Öl auf hoher Stufe erhitzen. Als Erstes Zwiebel zugeben und ca. 2 Min. anbraten. Dann Knoblauch und Frühlingszwiebeln zugeben und weitere ca. 2 Min. braten. Als Letztes Brokkoli zugeben und alles zusammen unter ständigem Rühren ca. 3 Min. braten. Sauce zugeben und warm schwenken.

6. Butter zum Reis geben, gut vermengen und auf Tellern verteilen. Brokkoligemüse dazu anrichten und mit Cashewkernen und Korianderblättern bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: 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	554 kcal
Kohlenhydrate	81 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	20 g