Nah&Frisch



Uncle Ben's Professional

Wok Gemüsepfanne

Hauptspeise Reisgerichte

Zubereitung

Brokkoli in Röschen zerteilen, Lauchzwiebeln putzen, Karotten schälen und das Gemüse waschen. Jungzwiebeln schräg in Stücke und Karotten schräg in Scheiben schneiden. Öl erhitzen, Gemüse darin andünsten, Suppe angießen und abdecken ca. 5-10 Minuten dünsten. Reis hinzufügen und miterhitzen. Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.
TIPP: Nach Wunsch mit gegrillten Hühnerbruststreifen oder -spießen sowie mit gerösteten Cashewkernen bestreut servieren.

Zutaten

- 1 Pkg. Uncle Ben’s Express Basmati-Reis
- 1 kl. Brokkoli
- 2 ganzen Karotten
- 4 ganzen Jungzwiebel
- 2 EL Sesamöl (ersatzweise Speiseöl)
- 200 ml Suppe
- 2 EL Sojasauce
- Salz und Pfeffer