



Ungebratener Reis

Reis am Vortag kochen.
Den Brokkoli 40 Minuten vor dem Kochen zerkleinern oder auf das fertige Gericht rohe Brokkoliröschen verteilen.

Zutaten

Mise en place:

2 EL Umami Soße:

250 ml Gemüsebrühe
1 TL Knoblauch (fein gehackt)
1 TL frischer Ingwer (gerieben)
1 EL Melasse
1½ TL Dattelsirup oder Dattelsirup
½ TL Tomatenmark
½ TL schwarzer Pfeffer (gemahlen)
1½ TL weiße Misopaste (in 2 EL Wasser aufgelöst)
2 TL geschälte Zitrone (püriert)
1 EL Reisessig

1 EL Tahini
1 TL weiße Misopaste
1 TL Reisessig
½ TL Chiliflocken
60 ml Wasser

60 ml Wasser
1 rote Zwiebel (fein gehackt)
1 große Karotte (geraspelt)

150 g Brokkoliröschen
2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
2-3 TL frischer Ingwer (gerieben)
3 Frühlingszwiebeln (fein gehackt)

600 g kalter, gekochter Naturreis
170 g grüne Erbsen

Zubereitung:

Gemüsebrühe in einem kleinen Topf auf mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch und Ingwer hineingeben und 3 Min. köcheln lassen.
Melasse, Dattelsirup, Tomatenmark und schwarzen Pfeffer einrühren und zum kochen bringen.
Flamme niedrigstellen und 1 Min. köcheln lassen.
Vom Herd nehmen aufgelöste Misopaste, pürierte Zitrone und Reisessig einrühren.
Abschmecken und event. nachwürzen.
Soße abkühlen lassen und in ein Schraubglas abfüllen.
Alternativ in Eiswürfelform gießen um sie Portionsweise zu verwenden.

Umami Soße, Tahini, Misopaste, Essig und Chiliflocke in einer kleinen Schüssel verquirlen.
60 ml Wasser einrühren und beiseitestellen.

In einem Wok 60 ml Wasser auf mittlerer Flamme erhitzen. Zwiebel und Karotten hineingeben und ca. 5 Min. weich kochen.

Brokkoli, Knoblauch, Ingwer und Frühlingszwiebeln hinzufügen und ca. 4 Minuten weiter köcheln lassen.

Reis, Erbsen und die Umami Soße einrühren.
5 Min. unter Rühren erwärmen, bis der Gemüseris gut vermischt und durchgewärmt ist.

Viel Spaß beim Nachkochen!