

Asia-Gemüse in Erdnuss-Kokos-Soße mit Reis

Materialkosten pro Person: 1,50€

Für 4 Personen:

Zutaten:

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Süßkartoffel
- 1 Paprika
- 1 Kohlrabi
- 3-4 Möhren
- 1 Knoblauchzehe
- 450 g Reis
- 1 Dose Kokosmilch
- 100 ml Sojasoße
- 400 ml Wasser
- 3 EL Erdnussbutter
- Salz & Pfeffer
- etwas Öl zum Anbraten

Rezept:

1. Den Reis bissfest kochen, nach Packungsanleitung.
2. Das Gemüse gegebenenfalls schälen und waschen, in Streifen schneiden und in einer tiefen Pfanne mit etwas Öl heiß anbraten. Die Knoblauchzehe klein hacken und hinzugeben. Das Gemüse 5-10 Minuten anbraten lassen und anschließend mit der Sojasoße und dem Wasser ablöschen.
3. Die Kokosmilch zum Gemüse hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Erdnussbutter unterrühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit dem Reis servieren.

Fazit:

Kinder können gut mithelfen beim Gemüse schälen und schnippeln. Auch beim Anbraten können Kinder helfen und beim Zugeben der Flüssigkeiten. Damit sich die Erdnussbutter besser löst, die Kokosmilch vorher in einem separaten Topf erhitzen und die Erdnussbutter unter ständigem Rühren sich darin auflösen lassen.