



Zutaten

- 5 El Erdnussöl
- 1 grosse Zwiebel, fein gehackt
- 1 1/2 TL durchgepresster Knoblauch
- 1 TL Ingwer, fein gehackt
- 3/4 TL Kurkuma / Gelbwurz
- 1/2 TL Chilipulver
- 200 g gemischtes Gemüse, z.B. Peperoni/Paprikaschote, Knollensellerie, Karotten, in Würfelchen
- 1 Hand voll grüne Erbsen
- 120 g Chinakohl, in Streifen
- 100 g Sojabohnensprossen
- 100 g Kichererbsen oder Sojabohnen
- 250 g gekochter Langkorn-Vollreis
- 6 El Kokosnussmilch
- 2 El Sherryessig
- 1 El Sojasauce
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- fein geschnittener frischer Koriander
- Bananen nach Belieben
- Cashewnüsse nach Belieben

Zubereitung

1. Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Einweichwasser weggiesen, Erbsen mit frischem Wasser aufsetzen und bei schwacher Hitze 60 bis 90 Minuten garen (im Dampfkochtopf etwa 50 Minuten).
2. Zwiebeln und Knoblauch in einer beschichteten Bratpfanne oder im Wok im heissen Erdnussöl anbraten. Ingwer, Kurkuma und Chilipulver zugeben, 2 Minuten rührbraten. Gemüsewürfelchen 5 Minuten mitbraten. Erbsen, Chinakohl, Sprossen und Kichererbsen zugeben, 3 Minuten weiterbraten, Reis zugeben und bei starker Hitze gut durchbraten. Kokosnussmilch, Essig und

Sojasauce zugeben, mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken.

Tipp:

Mit gebratenen Bananen und Cashewnüssen garnieren.

RISO Schwanengasse 5+7 Postfach 3001 Bern

T: 031 328 72 72 info@riso.ch