

Chinapfanne

Zubereitungszeit:

Eine Stunde.

Dazu ist zu sagen:

Wenn man zu viel gekocht hat: Lässt sich auch gut einfrieren.

Reicht für 4 Personen.

1. 1½ Tassen Basmatireis waschen.
2. 3 Tassen Wasser und ½ TL Salz mit dem Reis und 1 kleinen Tüte gestiftete Mandeln aufkochen und 20 min köcheln bzw. ziehen lassen. (Wichtige Hinweise zum Kochen von Reis stehen im Rezept für Kräuterreis.)
3. 1 große Möhre würfeln.
4. 1 große Zwiebel hacken.
5. 100g Chinakohl und 100g Manggoldblätter klein schneiden.
6. 200g Tofu oder Hühnchenfleisch oder Putenbrust würfeln.
7. 1 nussgroßes Stück Ingwer schälen und fein würfeln.
8. 2EL Soja- oder Sesamöl in einer großen Pfanne heiß werden lassen.
9. Den Ingwer und den Tofu bzw. das Fleisch nach Bedarf mit weiterem Sonnenblumenöl und 1 EL Sojasauce in das Öl geben und anbraten.
10. Die Möhren, Zwiebeln, den Kohl und 100g Sojasprossen in die Pfanne geben und 5 min zusammenfallen lassen.
11. Den Mangold in die Pfanne dazugeben und alles köchelnd garen lassen.
12. ⅛l Apfelsaft, 1EL Speisestärke, 1TL Paprikapulver edelsüß, ½ TL Korianderpulver, 1 Prise Muskatnuss, 1 TL Salz in einer Schüssel zu einer Sauce glatt rühren.
13. Die Sauce in die Chinapfanne gießen und gut aufkochen lassen.
14. Mit Sojasauce oder Salz, und Cayenne-Pfeffer abschmecken.
15. Den Reis mit der Chinapfanne servieren und schmecken lassen.