

Gemüse-Sprossen-Pfanne mit süß-saurer Sauce und Basmati-Reis

150 g	Thai-Reis oder Basmati-Reis
1 Ei	Rapsöl
300 ml	Wasser
1 TI	Reis- oder Apfelessig
1 TI	Brauner Zucker
10 g	Butter
150 g	Pilze, gemischt
30 g	Cashewkern, Bruch
1 Ei	Rapskernbratöl
½	Zwiebel
150 g	Kaiserschoten, halbiert
150 g	Karotten
100 g	Kichererbsenkeimlinge bzw. Sojasprossen
150 g	Süß-saure Wok-Sauce
150 ml	Gemüsebrühe oder Pflaumenwein
80 g	Ananas gewürfelt
2-3 Ei	Koriandergrün oder Blatt Petersilie, gezupft

Den Thai-Reis im Topf in Rapsöl anschwitzen, Wasser aufgießen und auf zurück geschalteter Platte im geschlossenen Topf 9-10 Minuten kochen und nachquellen lassen. Anschließend mit Reissessig, braunem Zucker und Butter abschmecken und warm stellen.

Die Zwiebel im finecut würfeln. Die Pilze und Cashewkerne in Rapsöl in einer versiegelten Pfanne anbraten, Zwiebeln hinzugeben. Die Karotten zerkleinern und mit dem anderen Gemüse hinzugeben, anschwitzen und mit Wok-Sauce und Gemüsebrühe aufgießen. Die Pfanne 3-4 Minuten kochen lassen, dann die Fruchtwürfel hinzugeben und 1-2 Minuten fertig garen.

Die Sprossen-Gemüse-Pfanne mit Reis anrichten und Kräutern garnieren.

Zucchini in Kokosmantel

400g	Zucchini
80g	Eier (2 St)
100g	Kokosflocken
3g	Salz
50g	Weizenvollkornmehl
100g	Rapskernbratöl

Zucchini in Scheiben schneiden, salzen.
Aus Eier und Kokosflocken und eine Prise Salz ein Ausbackteig anrühren.
Zucchini zuerst in Mehl wenden, dann durch Kokosteig ziehen und in mäßig heißem Öl goldgelb ausbacken.