

Nasi Goreng: gebratener Reis mit Gemüse (indonesisch), dazu z.B. Blattsalat

Pfannengericht

(Rezepte jeweils für 3-4 Personen)

Zutaten:

1,5 Becher Reis, 3 Paprika (bunt), 2 Möhren, 300 g TK-Erbesen, 100 g Cashew-Kerne, 3 Tomaten (od. 12 Kirschtomaten), 2 gr. Zwiebeln, 1 St. Lauch, 200-300 g Seitan* (in sehr feine Streifen geschnitten), Öl z. Braten, 3-5 EL helle Sojasoße, Salz, Curry, Kurkuma, 2 geh. TL Hot-Curry- od. Green-Thai-Paste.

Zubereitung:

Reis kochen, anschl. gut knusprig anbraten & reichlich Kurkuma dazu;
Seitanstücke anbraten & dazu zerkleinerte Cashew anrösten (anschl. warmstellen);
Paprika, Möhren & Lauch (fein geschnitten) & Zwiebeln (grob geschnitten) anbraten;
TK-Erbesen & zuletzt (!) die kleingeschn. Tomaten (Kirschtomaten halbiert) hinzu;
Gemüse würzen;
alles untermischen (größere Pfanne od. Backpfanne o.ä.), ca. 1 B. Wasser dazu, nochmals erwärmen.

Variationen:

*) statt Seitan: "Geschnetzelttes" (Fa. Like Meat, Fa. Berief, o.ä.) verwenden;
evtl.: Chiliflakes, feingeschn. fr. Ingwer;
evtl. zusätzl.: kleingeschn. Frühlingszwiebeln, Ketchup Manis (=süße Sojasoße).

Bemerkungen:

Uli: BGL 2014

Cashews schön anrösten - fürs Aroma!

Orig. (ohne die Zusätze) nach Attila Hildmann, Vegan For Fun

Quellen / Links:

youtube: FuwaForestFilms
