

Rezept

Reis mit afrikanischer Erdnusssauce mit Chili & Ginger Pepper

NR: 8 vegan

Für 2 Personen / Zubereitung: 30 min

Zutaten:

- 125 g Reis
- 1 TL Olivenöl
- 1/2 große rote Zwiebel
- 1 Karotte
- 1/2 Zucchini
- 1 Handvoll Erdnüsse (ungesalzen)
- 3 EL Tomatenmark
- 4 EL Erdnussbutter
- 700 ml heiße Gemüsebrühe
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Sojasauce



Zubereitung:

- Den Reis in 250 ml Wasser auf kleiner auf kleiner Stufe kochen.
- Währenddessen die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Karotte und die Zucchini in kleine Würfel schneiden.
- In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln, das Gemüse und die Erdnüsse darin kurz anrösten.
- Das Tomatenmark und die Erdnussbutter hinzugeben und mit der heißen Gemüsebouillon aufgießen.
- Die Knoblauchzehe abziehen und kleinschneiden und hinzufügen.
- Mit der Sojasauce und Chili & Ginger Pepper würzen und köcheln lassen, bis der Reis gar ist.

E Guetä!