



Spring-Bowl

mit Pak Choi und frischen Erbsen



Zutaten für 2 Personen:

<p>Grundzutaten 200 g Basmatireis 400 ml Wasser 2 EL Reisweinessig 2 kleine Pak Choi 200 g frische Erbsen 2 Möhren 1 Salatgurke Salz</p> <p>Erdnuss-Soße 4 EL Erdnussmus 1 Limette 1 Stück frischer Ingwer 2 EL Sojasoße 100 ml Kokosmilch 2 EL Thai Paste 1 Chili Schote 2 TL Zucker Salz</p> <p>Außer 1 Bund Schnittlauch Schwarzer Sesam</p>	<p>Den Reis in der doppelten Menge Wasser mit etwas Reiswein-Essig und Salz kochen. Das Gemüse waschen. Den Pak Choi halbieren, die Erbsen aus der Schote lösen, die Möhren und die Gurke mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Leicht gesalzenes Wasser in einer Pfanne aufkochen und darin den Pak Choi und Erbsen blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken.</p> <p>Die Soße aus dem Erdnussmus, der Kokosmilch, dem Saft einer halben Limette, Zucker, Sojasoße, Thai Paste, geriebenem Ingwer je nach Belieben und einer frischen Chili Schote (ohne Kerne) herstellen. Alle Zutaten der Soße in einem Topf miteinander verrühren, kurz erwärmen und abschmecken.</p> <p>Den Reis auf Tellern verteilen, das gegarte sowie das Rohkost Gemüse darauf geben, mit der Soße verfeinern und mit Schnittlauch und Sesam garnieren.</p>
---	---