

teriyaki-gemüse-pfanne-mit-reis

Teriyaki-Gemüse-Pfanne mit Reis

Zutaten für 4 Personen

120 ml Kikkoman Teriyaki Sauce mit geröstetem
Knoblauch
2 Auberginen
300 g Shiitakepilze
2 Speisezwiebeln
4 Karotten
2 gelbe Paprika
6 EL Sesamöl
200 ml Wasser
200 g Thai Jasmin Reis
10 g frischer Koriander
4 Prise Salz
4 Prise Pfeffer

Schritte:

1. Alles parat?
2. Reis nach Packungsanleitung kochen.
3. Währenddessen Shiitakepilze putzen und vierteln. Kleinere Pilze ganz lassen.
4. Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden.
5. Aubergine waschen und grob würfeln.
6. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Aubergine, Shiitake-Pilze und Zwiebeln bei mittlerer Hitze ca. 7-8 min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Währenddessen Karotte schälen und in dicke Stifte schneiden.
8. Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden.
9. Karotten und Paprika hinzugeben, mischen und 2-3 min. braten.
10. Wasser hinzugeben und bei mittlerer Hitze 3 min. köcheln.
11. Währenddessen Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken.
12. Teriyaki Sauce in die Pfanne geben, mischen und 1 min. weiter braten.
13. Teriyaki-Gemüse mit Reis servieren. Mit Koriander garnieren und genießen.