



# Teriyaki Soja Stücke Reisbowl

## Teriyaki Soja Stücke Reisbowl

120 g Rinatura Soja Stücke Bio

150 ml Lien Ying Teriyaki Sauce light\*

150 g Lien Ying Jasmin Reis

1 Karotte

1 Paprika

1 Zucchini

1 Frühlingszwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Teelöffel Ingwer (frisch gerieben)

1 Esslöffel Lien Ying Erdnuss Öl

Etwas Rinatura Limetten Fix Bio

Etwas Rinatura Sesamsamen geröstet Bio

## Teriyaki Soja Stücke Reisbowl

1.

Reis nach Packungsanleitung kochen und beiseitestellen.

**Gesamtzeit:** 45 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 2 Portionen

Soja Stücke nach Packungsanleitung einweichen, dann gut ausdrücken.

Karotte in dünne Streifen oder Scheiben schneiden.  
Paprika und Zucchini würfeln. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Soja Stücke scharf anbraten, bis sie leicht knusprig sind. Knoblauch & Ingwer dazugeben. Gemüse hinzufügen und 5–7 min. mitbraten.

Teriyaki-Sauce dazugeben. Alles gut vermengen und 2–3 min. köcheln lassen, bis es schön glänzend und leicht eingedickt ist.

Reis in eine Bowl geben. Teriyaki-Soja-Stücke und Gemüse darauf verteilen. Mit Frühlingszwiebeln, Sesam oder einem Spritzer Limetten Fix toppen.