Entdeckt und gefunden bei Rila die Genussentdecker: www.rila.de



Gemüse Reispfanne mit Soja Schnetzel

Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Für den Reis:

200 g Reis (z.B. Basmati)

Salz

Für die Sojaschnetzel:

100 g Rinatura Soja Schnetzel Bio

1 Esslöffel Rinatura Tamari Sojasauce Bio

1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)

Optional: Knoblauchpulver, Kreuzkümmel

Für das Gemüse:

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Paprika (rot oder gelb)

1 Zucchini

1 Karotte

50 g Erbsen (TK oder frisch)

80 g Mais

2 Esslöffel Rinatura Tamari Sojasauce Bio

Rapsöl zum Braten

Nach Belieben Rinatura Zitronensaft Bio

Optional frische Kräuter (z.B. Petersilie oder Koriander)

Gemüse Reispfanne mit Soja Schnetzel

1.

Den Reis nach Packungsanleitung in gesalzenem Wasser garen. Abgießen und beiseitestellen.

Die Soja Schnetzel nach Packungsanweisung einweichen (ca. 10-15 min.), dann gut ausdrücken. In einer Pfanne mit etwas Öl scharf anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Mit Sojasauce, Paprikapulver und optional Knoblauchpulver oder Kreuzkümmel würzen.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Paprika, Zucchini und Karotte in Würfel oder Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne oder einem Wok Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch glasig anbraten. Dann Karotten zugeben und ca. 3 min. braten. Danach Paprika, Zucchini, Erbsen und Mais hinzufügen und alles weitere 5–7 min. braten, bis das Gemüse bissfest ist.

Die angebratenen Soja Schnetzel und den gekochten Reis zum Gemüse geben. Alles gut vermengen. Mit 2 EL

Sojasauce, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Noch 2–3 min. alles zusammen braten. Wer mag, gibt am Ende frische Kräuter oder etwas Zitronensaft darüber.

Diese Pfanne schmeckt auch super am nächsten Tag aufgewärmt – ideal für Meal Prep!