GAUMENFREUDE •GAUMENFREUDE • GAUMENFREUDE • GAUMENFREUDE • GAUMENFREUDE • GAUMENFREUDE • GAUMENFREUDE • GAUMENFREUDE

Enjoy

Asia-Bowl mit Faschiertem und Jasmin-Reis

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

Jasmin-Reis

1 Becher	Jasmin-Reis
1 EL	Joghurt
1 EL	Butter
	Salz

Pfanne mit Faschiertem

etwas	Erdnussöl
600 g	Rinderfaschiertes
6 Stk	Jungzwiebeln
80 g	Ingwer
2 Stk	Knoblauch
2 Stangen	Zitronengras
1 Stk	Limette
1 TL	Rohrzucker
etwas	Koriander gemahlen
1 EL	Sojasauce
2 EL	Teriyakisauce
2 EL	Sesamöl

Zum Garnieren

	Limetten
	frischer Koriander
	Sesam

Zubereitung:

1 Becher Reis mit 2 Bechern Wasser, 1 EL Joghurt, 1 EL Butter und Salz zum Kochen bringen. Alles umrühren und auf kleinster Stufe 20 min leicht köcheln lassen. Danach in ein Handtuch einwickeln und so lange ziehen lassen, bis das Gericht fertig ist.

Jungzwiebeln in Ringe schneiden, Ingwer und Knoblauch fein hacken. Koriander grob hacken. Zitronengras hälften und mit der Rückseite des Messers etwas zerdrücken (falls kein frisches Zitronengras vorhanden ist, einfach getrocknetes nehmen). Limette halbieren und eine Hälfte in Scheiben schneiden.

Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und das Faschierte bei starker Hitze etwa 3 Minuten braten. Jungzwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Zitronengras dazugeben und weitere 2 Minuten braten. Danach Zucker, gemahlenen Koriander, Sojasauce, Teriyakisauce und Saft einer halben Limette unterrühren.

Nun die Bowl zuerst mit Reis, dann mit dem Faschierten befüllen. Das Ganze mit Koriander und Limetten garnieren und mit Sesamöl beträufeln.

GUTEN APETTIT!

Schwierigkeitsgrad:	leicht
Zeitaufwand:	30 min