



Kung Pao

Schritte: 7

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

4 Portionen

500 g	braune Champignons	2 EL	Sojasoße
2 EL	dunkle Sojasoße	2 EL	Chilisoße
2 EL	Ketchup	1 Hdv.	Erdnüsse
2	rote Chili, getrocknet	1 EL	Knoblauchpaste
1 EL	Ingwerpaste	1	Zwiebel, gewürfelt
1	Paprika	2 Stangen	Frühlingszwiebeln
1 T.	Basmatireis	3 EL	Sesamöl
	Salz, Pfeffer		

Zubereitung

1. Pilze halbieren, das Gemüse in Streifen schneiden.
2. Pilze in einer Pfanne oder einem Wok mit dem Sesamöl auf der Schnittseite anbraten.
3. Zwiebel und Paprika dazu geben.
4. In der Zwischenzeit aus der Sojasoße, Chilisoße, Ketchup, rote Chili, Knoblauchpaste und Ingwerpaste eine Soße herstellen.
Diese zu den Pilzen geben und etwas eindicken lassen.
5. Reis garen.
6. Frühlingszwiebeln zur Soße geben.
7. Mit dem Reis auf einem Teller anrichten und die Erdnüsse dazu streuen.

Allrounder mit Hut

In Champignons stecken verschiedene Vitamine der B-Gruppe, darunter auch Folsäure. Sie sind kalorienarm, fettfrei und liefern wertvolles Eiweiß.