

# Asiatische Sprossenpfanne mit Korianderreis

## Zutaten für 10 Personen

200	g	Karotten
200	g	Erbsschoten
200	g	Shi itake oder Austernpilze
200	g	Kohlrabi
200	g	Lauch
200	g	Zucchini
200	g	Paprika bunt
200	g	Tofu
300	g	Mungo- und/oder Sojasprossen
10	g	Sesamöl angeröstet
10	g	Honig
200	g	Würzfond
50	g	Cashewkerne
50	ml	Tamari
		Knoblauch, Ingwer, Curry

Das Gemüse in gleichmäßige längliche Blättchen schneiden, bissfest dämpfen und in kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen. Den Curry, geriebenen Ingwer und gepressten Knoblauch in einer Pfanne leicht anrösten. Das Sesamöl, die Gemüse und die Keimlinge dazugeben und kurz durchschwenken. Das Ganze mit dem Würzfond ablöschen, kurz aufkochen lassen, abschmecken.

## Würzfond

1	Ltr.	Wasser
200	g	Karotten
200	g	Fenchel
200	g	Lauch
		Ingwerwurzel
		Lemongras
		Curry
		Kumin, Masala
50	g	Tamari
10	g	Honig
80	g	Reismehl

Das Gemüse mit den Gewürzen und dem Wasser aufsetzen, 2-3 Stunden köcheln lassen. Den Fond durch ein Sieb gießen mit Honig geschmacklich abrunden, das Reismehl einstreuen, aufkochen und auf kleiner Flamme ca. 5 Minuten quellen lassen. Nochmals abschmecken.

## Portionsgrößen

800 kcal	200 g Gemüse	70 g Reis
1200 kcal	200 g Gemüse	100 g Reis
1800 kcal	200 g Gemüse	140 g Reis

Mit den gehackten Cashewkernen garnieren.

## Zunahme:

Nussmus in die Soße

1 BE:

45g gekochter Reis