



## Fastenspeise der Buddhisten

### Zutaten (für vier Portionen):

#### **Pfannengemüse**

½ Kopf Brokkoli  
100 g Zuckerschoten  
1-2 Möhren  
1 rote Paprika  
2 Chilischoten  
100 g eingelegte Maiskölbchen  
100 g Shiitake Pilze  
100 g Bambussprossen  
100 g Sojabohnenkeimlinge  
1 EL Speisestärke  
200-300 ml Gemüsebrühe  
2 Pak Choi  
Ingwer  
Sojasauce  
5-Gewürze-Mischung (Sternanis, Szechuan-Pfeffer, Zimt, Fenchel, Nelke)  
Reisessig

#### **Sowie**

200 g Basmatireis  
Geröstetes Sesamöl zum Braten  
200 g Tofu  
2 EL Sesam

### **Zubereitung (25 Minuten, ohne Garzeiten):**

Den Reis in etwas Sesamöl anschwitzen, dann salzen und mit der doppelten Menge Wasser auffüllen. Den Deckel des Topfs in ein Geschirrtuch einschlagen und den Reis auf niedriger Flamme bei geschlossenem Deckel quellen lassen.

Den Tofu in Würfel schneiden und rundherum knusprig in einer Pfanne anbraten. Ihn dann entnehmen und vorerst beiseitestellen. Die Möhren in feine Julienne schneiden und in der vorher genutzten Pfanne anschwitzen. Die Paprika und die Chilischoten ebenfalls in feine Streifen schneiden und mitbraten, ebenso die Maiskölbchen, Brokkoli-Röschen und Zuckerschoten. Nun auch die Shiitake-Pilze zerkleinern und zusammen mit Bambussprossen und Sojabohnenkeimlingen mit in die Pfanne geben. Die Speisestärke in der Gemüsebrühe glatrühren und dann über das Gemüse geben, bis zur gewünschten Konsistenz garen. Kurz vor dem Servieren den Pak Choi in breite Streifen geschnitten untermischen, ebenso den vorbereiteten Tofu, Brokkoli und Zuckerschoten. Auch diese Komponenten durchwärmen lassen, bevor mit Sojasauce sowie Reisessig abgeschmeckt wird. Würzen mit: 5-Gewürze-Mischung und Ingwer. Zusammen mit dem Reis anrichten und mit geröstetem Sesam bestreuen.

### **Nährwerte pro Portion:**

426 kcal – 11 g Fett – 19 g Eiweiß – 62 g Kohlenhydrate

**Dieses Gericht ist vegan, laktosefrei und glutenfrei.**