KIKKOMAN

Gebratener Reis mit Saubohnen und Sojasauce

Gesamtzeit **60 Min.** **30 Min.** Vorbereitungszeit **30 Min.** Kochzeit

ZUTATEN

10 Portion(en)

Für den Reis:

400 g	Vollkornreis
20 ml	Sesamöl

Für die Gemüsesauce:

900 g	Saubohnen (frisch oder TK)
2 g	Salz
200 g	Pak Choi (oder Rote Rübe/Rettichblätter)
500 g	Zuckerschoten
120 g	Mungobohnensprossen
5 g	Pfefferkörner
300 g	Zwiebeln, rot, in langen Stücken
25 g	Knoblauch, gehackt
10 g	Gochujang-Paste
30 g	Sesamkörner, weiß
6 g	Chiliflocken
10 g	Zucker
100 ml	Rotwein, trocken
100 ml	Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce
400 ml	Gemüsebrühe
5 g	Kartoffelstärke (optional)

Zum Garnieren:

5 g	Kräuter (z. B. Koriander oder Petersilie)

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Reis nach Packungsanweisung zubereiten und ca. 25 Minuten abkühlen lassen.

Schritt 2

10 ml Sesamöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Reis ca. 10 Minuten braten.

Schritt 3

Saubohnen ca. 3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen, in kaltem Wasser abkühlen lassen und schälen.

Schritt 4

Pak-Choi- oder Rettichblätter waschen und abtrocknen. Zuckerschoten und Mungobohnensprossen ca. 10 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren, dann in kaltem Wasser abkühlen lassen.

Schritt 5

Pfefferkörner in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie intensiv zu duften beginnen, dann in einem Mörser grob zerstoßen.

Schritt 6

Die restlichen 10 ml Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und ca. 3 Minuten braten. Gochujang-Paste, Pfefferkörner, Sesam, Chiliflocken und Zucker hinzufügen und ca. 2 Minuten weiterbraten. Wein

und Kikkoman salzreduzierte Sojasauce angießen und aufkochen lassen. Gemüsebrühe, die Saubohnen, Zuckerschoten, die Pak-Choi-Blätter und die Mungobohnensprossen hinzufügen. Aufkochen und ca. 5 Minuten kochen lassen. Wenn das Gericht zu flüssig ist, kann man es mit Kartoffelstärke leicht andicken.

Schritt 7

Den gebratenen Reis wieder erwärmen, in Schüsseln füllen und mit der Gemüsesauce übergießen. Mit Kräutern garnieren und sofort servieren.