

Vegetarischer Wok

Kochzeit:	ca. 30 min
Portionen:	4
Kcal pro Portion	620 kcal

NÄHRWERTE pro Portion

	MENGE
Energie	620kcal
Fett	20,3 g
- davon gesättigte Fette	14,2 g
Eiweiss	25 g
Kohlenhydrate	79,5 g
Ballaststoffe	9,9 g

Tipp

- Verwende eine **Kokosmilch light** um **gesättigte Fette einzusparen**.

Zutaten:

- 4 Frühlingszwiebel
- 1 El Rapsöl
- 1 El Honig
- 1 El Ketchup
- 4 Karotten
- 2 Paprikas
- 2 Dosen Kokosmilch light
- Gewürze: Ingwer, Curry, Salz, Pfeffer
- 150g Schafskäse (fettarm)
- 300g Reis (roh)

Zubereitung

Frühlingszwiebel in 2 cm lange Stücke schneiden. Karotten, Zucchini und Paprika in mundgerechte Stücke zerkleinern.

Reis in der doppelten Menge Wasser kochen, bis das Wasser verkocht ist.

Honig, Ketchup, 1 El Curry und 1 Tl Ingwer vermengen. Dies in Rapsöl kurz erhitzen - damit sich das Aroma der Gewürze gut entfalten kann. Anschließend das Gemüse - Karotten, Paprika und Zucchini darin anbraten. Anschließend mit der Kokosmilch aufgießen - ein wenig köcheln lassen. Je nach Farbe und Geschmack kann noch ein wenig Curry dazugeben werden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ganz zum Schluss die Frühlingszwiebel unterrühren und kurz köcheln lassen. Den Schafskäse würfelig schneiden und mit dem WOK servieren. Mahlzeit!

Tipp: Dazu passt hervorragend ein Basmatireis.