

Rezept

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

?

Brokkoli-Karotten Pfanne mit süss-scharfer Note

Zutaten

250 g
Brokkoli
2 Stk
Karotten, mittelgroß
1 Stk
Zwiebel, rot
1 Stk
Knoblauchzehe
0.5 Stk
Zitrone, Saft und Schale
2 EL
Olivenöl
120 g
Reis

Salz
0.25 TL
Koriander
0.5 TL
Kreuzkümmel
3 EL
Sojasoße, hell
40 g
Mandelblättchen
1 EL
Puderzucker

Cayennepfeffer

einige, getrocknete Aprikosen oder Rosinen
Zutaten sind für 2 Personen berechnet.

Zubereitung

Brokkoli, Karotten putzen, Brokkoli in Röschen zerteilen, Karotten in Scheiben schneiden. Zwiebel, Knoblauch abziehen, mit Zitronenschale fein würfeln. In einer Pfanne Zwiebelwürfel, Knoblauch, Zitronenschale in Olivenöl andünsten, Reis, Karotten, 450 ml kochendes Wasser und 1/2 TL Salz zugeben, aufkochen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. garen, mit Koriander, Kreuzkümmel und Sojasauce würzen. Brokkoli in Salzwasser ca. 4-5 Min. bissfest garen, herausnehmen, kalt abbrausen, abtropfen lassen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, mit Puderzucker, Cayennepfeffer bestreuen, etwas karamellisieren lassen, leicht salzen, herausnehmen. Brokkoli unter die Reispfanne heben, mit Salz, Cayennepfeffer, Zitronensaft würzig abschmecken, geröstete Mandeln darüberstreuen.

Rezeptgruppe: Haupt.

Dieses Rezept wurde eingetragen von: vegan.at / 2010-11-30 10:28:12

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

URL: http://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=1928

Letzte Aktualisierung: 14.08.2019

Fussnoten:

Dies ist ein Rezept aus der Datenbank der Europäischen Vegetarier Union (www.euroveg.eu [3]).

Kontaktadresse: rezepte@swissveg.ch [4].

Diese Seite wird gewartet und aktualisiert von Swissveg, Niederfeldstr. 92, 8408 Winterthur.

Source URL (modified on 14.08.2019 - 10:02): https://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=1928&lang=de

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/javascript%3Ahistory.back%28%29>

[2] <https://www.swissveg.ch/rezepte>

[3] <http://www.euroveg.eu>

[4] <mailto:rezepte@swissveg.ch>