

Pikanter Reis an gebratenem Chicorée

© Joachim Brendel

Zutaten für 4 Personen

400 g Basmati Reis
4 Chicorée Stauden
2 St Zwiebeln, groß
6 St Frühlingszwiebeln
4 St Staudensellerie
180 g Bambussprossen
160 g Sojabohnenkeimlinge
150 g Champignons, geschnitten
4 EL Keimöl
2 TL Rinds Bouillon Pulver instant
6 EL Sojasoße, süß
Chilipulver
China Gewürzpulvermischung
Paprikapulver, rot und süß
reichlich schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Die grob gehackten Zwiebeln, Selleriestangen und Champignons im großen Topf pfeffern und im heißen Öl glasig dünsten. Dann die aus dem Glas zuvor gut abgespülten Sprossen und Keimlinge zufügen. Alles herzhaft mit Pfeffer, Chili, Paprika, China-gewürz und Rinds Bouillon Pulver abschmecken. Den körnig gekochten Reis unterheben und mit süßer Sojasoße abrunden.

Chicoréestauden von den äußeren Blättern befreien, längs halbieren, von beiden Seiten reichlich pfeffern und mit etwas Rinds Bouillon Pulver bestreuen. In der Pfanne mit reichlich Öl auf Stufe 4 Elektro auf jeder Seite 10 Minuten zugedeckt braten. Mit dem noch heißen Reis anrichten und servieren.

Dazu schmeckt hervorragend ein gutes, herbes Jever Pils.

