

## Gebratener Reis mit Joghurt-Sesam-Dip

Was gibt es Besseres als aromatischen asiatischen Reis mit Gemüse? Wir sagen: Nicht viel! Dieses Gericht ist einer der absoluten Renner bei uns, wenn die ganze Familie zusammen is(s)t. Da hat keiner was zu meckern und alle sind gustatorisch mehr als befriedigt. Der Sesam-Dip hat es leider nicht aufs Foto geschafft, aber er gibt dem Reis den letzten Feinschliff – natürlich nur für Leute geeignet, die den typischen Sesamgeschmack mögen.

### Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
  - ca. 40 Minuten Zubereitung

### Zutaten für 2-3 Portionen

- 1 Cup (180g) Basmatireis gekocht und vollständig ausgekühlt
- 2 rote Paprika
- 2 gelbe Paprika
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 große gelbe Zwiebel gewürfelt
- 1 Packung Erbsenprotein-Chuncks (140g) nach Wahl (optional)
- Salz, Zucker

#### für die Marinade:

- 80ml Tamari
- 2 Knoblauchzehen fein gehackt
- 1 EL Rohrzucker

#### - 1 EL Paprikapulver edelsüß

- Chiliflocken nach Belieben

#### Zutaten für den Joghurt-Sesam-Dip:

- 250ml Sojajoghurt natur
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Sesamsamen geröstet
- Salz, Pfeffer, Spritzer Zitronensaft

### Allergiehinweise

- Glutenfrei



## Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Den Reis am besten bereits am Vortag kochen, so lässt er sich besser anbraten.
2. Rote und gelbe Paprika mit einem Sparschäler dünn abschälen, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden.
3. Die Frühlingszwiebeln putzen und das dunkle Grün entfernen. Den Rest der Frühlingszwiebeln in ca. 3cm lange Stücke schneiden und der Länge nach halbieren oder vierteln.
4. Alle Zutaten für die Marinade in einer kleinen Schüssel miteinander verrühren und beiseite stellen.
5. In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen und die Paprikastreifen anbraten, bis sie leicht Farbe angenommen haben. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen und auf einen Teller geben.
6. Nun die Frühlingszwiebeln in der Pfanne für ca. 2 Minuten anbraten, salzen und zu den Paprikastreifen geben.
7. Nochmals etwas Öl in die Pfanne geben und die gewürfelte Zwiebel mit dem Erbsenprotein kurz anbraten.
8. Den gekochten Reis dazugeben und für weitere 2 Minuten mitbraten.
9. Die Paprikastreifen und die Frühlingszwiebeln untermischen und die Marinade angießen. Alles gut miteinander verrühren und für weitere 2-3 Minuten braten.
10. Alle Zutaten für den Joghurt Dip miteinander verrühren und mit dem gebratenen Reis servieren.



## Rezeptbeschreibung

Auch bei diesem Rezept ist die Variabilität Trumpf. Ihr könnt eure liebsten Gemüsesorten verwenden, den Reis scharf würzen, den Salzgehalt mit mehr oder weniger Sojasauce regulieren etc. – weiters könnt ihr auch mit oder ohne Stäbchen essen – LOL :D Ihr könnt auch andere Proteinquellen anstelle des Erbsenproteins wählen wie zum Beispiel Bohnen, Soja-Schnetzel oder Seitan.

Lasst es euch gut schmecken und bis nächste Woche 😊

Meli & Gorik