



Wok mit Gemüse, Rind, Kokosmilch & Basmatireis

Eisengehalt: Total: 28.15 mg – Pro Person: 7 mg

Menge/Zutaten (für 4 Personen)

400 g Rindgeschnetztes	1 Zwiebel
200 g Basmatireis	2–3 Karotten
1 Brokkoli	1 mittlere Zucchini
1 rote Peperoni	1 Dose Kokosmilch (250 ml)
200 g Champignons de Paris	4–6 EL Sojasauce
1 Dose rote Bohnen	Salz, Pfeffer,
1 Knoblauchzehe	HOLL-Rapsöl zum Kochen*

* HOLL-Rapsöl ist reich an Ölsäure und wird zum Kochen vorzugsweise empfohlen.

Zubereitungszeit

30 bis 40 Minuten

Zubereitungsschritte

Gemüse waschen, rote Bohnen abspülen.

Gemüse zubereiten: schälen, rüsten und schneiden:

- Karotten und Zucchini in Scheiben
- Zwiebel in Scheiben, Knoblauch gepresst
- Champignons, Brokkoli und Peperoni in mittelgrosse Stücke

Basmatireis (gemäss Angaben auf der Verpackung) kochen oder im Reiskocher zubereiten.

In einem Wok oder einer grossen Bratpfanne Zwiebel und Knoblauch andünsten, dann Gemüse begeben (Karotten, Zucchini, Champignons, Peperoni, Brokkoli).

4–6 EL Sojasauce begeben, das Ganze während 5 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser zufügen.

Kokosmilch und rote Bohnen begeben und alles einige Minuten weiterkochen lassen. Daneben Fleisch in wenig Öl 5–6 Minuten (nach Geschmack) anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Fleisch zum Gemüse geben, gut vermischen und abschmecken. Mit Basmatireis servieren.

Tipps & Tricks

Das Fleisch kann durch festen Tofu in Würfeln ersetzt werden.