

# Gebratener Reis mit Saubohnen und Sojasauce

Gesamtzeit **60 Min.** 30 Min. Vorbereitungszeit **30 Min.** Kochzeit

## ZUTATEN

10 Portion(en)

### Für den Reis:

**400 g** Vollkornreis

**20 ml** Sesamöl

### Für die Gemüsesauce:

**900 g** Saubohnen (frisch oder TK)

**2 g** Salz

**200 g** Pak Choi (oder Rote Bete/Rettichblätter)

**500 g** Zuckerschoten

**120 g** Mungobohnensprossen

**5 g** Pfefferkörner

**300 g** Zwiebeln, rot, in langen Stücken

**25 g** Knoblauch, gehackt

**10 g** Gochujang-Paste

**30 g** Sesamkörner, weiß

**6 g** Chiliflocken

**10 g** Zucker

**100 ml** Rotwein, trocken

**100 ml** [Kikkoman natürlich](#)  
[gebraute salzreduzierte](#)

[Sojasauce](#)

**400 ml** Gemüsebrühe

**5 g** Kartoffelstärke (optional)

### Zum Garnieren:

**5 g** Kräuter (z. B. Koriander oder Petersilie)

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Reis nach Packungsanweisung zubereiten und ca. 25 Minuten abkühlen lassen.

### Schritt 2

10 ml Sesamöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Reis ca. 10 Minuten braten.

### Schritt 3

Saubohnen ca. 3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen, in kaltem Wasser abkühlen lassen und schälen.

### Schritt 4

Pak-Choi- oder Rettichblätter waschen und abtrocknen. Zuckerschoten und Mungobohnensprossen ca. 10 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren, dann in kaltem Wasser abkühlen lassen.

### Schritt 5

Pfefferkörner in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie intensiv zu duften beginnen, dann in einem Mörser grob zerstoßen.

### Schritt 6

Die restlichen 10 ml Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und ca. 3 Minuten braten. Gochujang-Paste, Pfefferkörner, Sesam, Chiliflocken und Zucker hinzufügen und ca. 2 Minuten weiterbraten. Wein

und Kikkoman salzreduzierte Sojasauce angießen und aufkochen lassen. Gemüsebrühe, die Saubohnen, Zuckerschoten, die Pak-Choi-Blätter und die Mungobohnensprossen hinzufügen. Aufkochen und ca. 5 Minuten kochen lassen. Wenn das Gericht zu flüssig ist, kann man es mit Kartoffelstärke leicht andicken.

### **Schritt 7**

Den gebratenen Reis wieder erwärmen, in Schüsseln füllen und mit der Gemüsesauce übergießen. Mit Kräutern garnieren und sofort servieren.