

Teriyaki-Gemüse-Pfanne mit Reis

Gesamtzeit **20 Min.**

ZUTATEN

1 Portion(en)

| | |
|----------------|---|
| 30 ml | <u>Kikkoman Teriyaki Sauce</u> <u>mit geröstetem</u> <u>Knoblauch</u> |
| 0,5 | Auberginen |
| 75 g | Shiitakepilze |
| 0,5 | Speisezwiebeln |
| 1 | Karotte |
| 0,5 | gelbe Paprika |
| 1,5 EL | Sesamöl |
| 50 ml | Wasser |
| 50 g | Thai Jasmin Reis |
| 2,5 g | frischer Koriander |
| 1 | Salz |
| 1 Prise | Pfeffer |

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Reis nach Packungsanleitung kochen.

Schritt 2

Währenddessen Shiitakepilze putzen und vierteln. Kleinere Pilze ganz lassen. Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden. Aubergine waschen und grob würfeln.

Schritt 3

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Aubergine, Shiitake-Pilze und Zwiebeln bei mittlerer Hitze ca. 7-8 min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schritt 4

Währenddessen Karotte schälen und in dicke Stifte schneiden. Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Karotten und Paprika hinzugeben, mischen und 2-3 min. braten.

Schritt 5

Wasser hinzugeben und bei mittlerer Hitze 3 min. köcheln. Währenddessen Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Teriyaki Sauce in die Pfanne geben, mischen und 1 min. weiter braten.

Schritt 6

Teriyaki-Gemüse mit Reis servieren. Mit Koriander garnieren und genießen.