

Teriyaki-Gemüse-Pfanne mit Reis

Gesamtzeit **20 Min.**

ZUTATEN

1 Portion(en)

30 ml	Kikkoman Teriyaki Sauce mit geröstetem Knoblauch
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.