

„Drachenfutter“

250 g Reis

1 Stange Lauch

2 Zwiebeln

2 Möhren

100 g Champignons

100 g Sojasprossen

100 g TK – Erbsen

2 Knoblauchzehen

1-2 EL Currypulver

2 EL Sojasoße, 0,1 l Öl

Den Reis nach Vorschrift zubereiten.

Lauch, Zwiebel und Möhren in kleine Stücke schneiden. Pilze in Scheiben schneiden. Knoblauch pressen.

Die Hälfte des Öls in eine große Pfanne geben und erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln dazugeben, nach 2 Minuten Lauch und Erbsen zufügen und 3 Minuten mitbraten.

Alles in eine Schüssel geben. Mit dem Rest des Öls in der Pfanne die Champignons ca. 4 Minuten braten, die Sojasprossen zufügen und 1 Minute mitbraten. Sojasoße dazugeben. Nach einer Minute das übrige Gemüse zufügen, und dann nach und nach den Reis unter das Gemüse mischen.

Das Currypulver einstreuen, gut vermischen und sofort servieren.

Wer mag, isst ein Spiegelei dazu.

Die Gemüsesorten sind natürlich - je nach Vorlieben - auch variierbar.

Guten Appetit!