



## Wok-Gemüse mit Reis

### 2 Portionen

2 Möhren  
1/2 Packung Sojasprossen  
1 Paprika  
1/4 Wirsing  
Olivenöl  
Getrocknete  
Kräuter  
Curry  
  
200 g Basmatireis  
Salz  
Curry

### 4 Portionen

4  
1 Packung  
2  
1/2  
  
400 g

### Zubereitung

Basmatireis nach Packungsanleitung kochen.

Für das Wokgemüse die Möhren und Paprika in Streifen schneiden. Den Wirsing vierteln, Strunk keilförmig rausschneiden, den Wirsing dann in feine Streifen schneiden. Zuerst die Möhren, dann die Wirsingstreifen und danach die Paprika anbraten, bis das Gemüse noch bissfest ist, am Ende etwas Curry dazugeben. Mit Salz und Kräuter würzen.

Den Reis salzen und mit etwas Curry bestreuen.  
Das Gemüse mit dem Reis zusammen servieren.

Das sollten Sie zuhause haben:  
Olivenöl, Kräuter, Salz, Curry

Tipp:  
meine Oma sagte immer: mir  
Schwaben sind Soßenesser.  
Wenn Ihnen das Gemüse zu trocken  
ist, können Sie auch gut noch etwas  
Sojasauce, Brühe oder Kokosmilch  
zum Schluss darüber geben und kurz  
aufkochen lassen.