



PROTANEO GESCHNETZELTES - EINFACH GUT

# Asiapfanne mit Protaneo Geschnetzeltem

# Asiapfanne mit Protaneo Geschnetzeltem



## Zutaten (4 Pers.)

100 g	Protaneo Geschnetzeltes *
100 ml	Wasser heiss
210 g	Sojasauce
40 g	Ingwer, gerieben
20 g	Maizena
80 g	Rapsöl
15 g	Peperoncini, entkernt, gehackt
2	Knoblauchzehen gehackt
320 g	Peperoni, in Streifen geschnitten
120 g	Frühlingszwiebeln, in Rondellen geschnitten
160 g	Kefen TK
360 ml	Wasser
1 EL	Sesamöl
2 TL	Gemüsebouillon
	Koriander, Salz und Pfeffer aus der Mühle
280 g	Basmati Reis

## Zubereitung

- 1 Das Geschnetzelte mindestens 30 Minuten lang mit 100 ml Wasser, 30 g Sojasauce, 10 g geriebenem Ingwer und Maizena marinieren. 40 g Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, das Geschnetzelte dazugeben, goldbraun anbraten, dann herausnehmen und beiseitestellen.
- 2 Das restliche Rapsöl erhitzen und den restlichen Ingwer, die Peperoni und den Knoblauch darin anbraten. Paprika, Frühlingszwiebeln und Kefer TK dazugeben und unter Rühren 3-4 Minuten anbraten, herausnehmen und zum Geschnetzelten geben.
- 3 360 ml Wasser, restliche Sojasauce, Sesamöl und Bouillon zum Kochen bringen und 2 Minuten einkochen lassen.
- 4 Kurz vor dem Servieren das Geschnetzelte mit dem Gemüse in die Sauce geben, aufkochen und 2 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte die Sauce noch zu dünn sein, nach Wunsch mit etwas Maizena express nachbinden. Basmatireis nach Packungsanweisung zubereiten und als Beilage zur Sauce servieren, mit Koriander garnieren.

ECO-SCORE beelong.ch



\* Die ECO-SCORE® Skala und die IP-SUISSE Zertifizierung sind nur an das Produkt «Protaneo Geschnetzeltes» vergeben.



protaneo