

12. Japan Twister

Grundzutaten

60 g Reis
1 TL Gemüsebrühe
20 g Edamame (Dose)

Nährwertangaben (pro
Portion): ca. 450 Kcal

Variablen

Frisch

1 Gurke
1 Karotte
3 Broccoli Röschen
1 Frühlingszwiebel

Gewürze

Salz und Pfeffer

Optional

1 EL Teriyaki-Sauce
Sesamsamen



1.

Reiswasser mit 1 TL Gemüsebrühe versetzen. Reis kochen. Währenddessen Karotte putzen und zerkleinern, Broccoli Röschen in kleine Stücke brechen und beides nach ca. 2/3 der Reiskochzeit auf den Reis legen und mitdünsten.

3.

Das Gemüse und den Reis in einer Bowl anrichten. Edamame untermischen. und Gurkenstücke, sowie Frühlingszwiebelringe darauf verteilen.

2.

Restliches Gemüse putzen. Gurke in mundgerechte Stücke schneiden, Frühlingszwiebel samt Grün in Ringe schneiden. Edamame abtropfen lassen.

4.

Optional Teriyaki Sauce und Sesamsamen über die Speise geben.