

14. Buddah's Grinsen

Grundzutaten

60 g Reismudeln
20 g Mais (Dose)
1 EL Öl

Nährwertangaben (pro
Portion): ca. 500 Kcal

Variablen

Frisch

20 g Spitzkohl
1 Karotte
3 Broccoli Rösschen
1 Frühlingszwiebel

Gewürze

Chili
Salz und Pfeffer

Optional

1 EL Erdnusssauce**



1.

Reismudeln kochen. Broccoli Rösschen in kleine Teile brechen. Karotte putzen und in streifen raspeln. Spitzkohl waschen und in dünne Streifen schneiden.

3.

Frühlingszwiebeln samt Grün in Ringe schneiden. Reismudeln in einen Bowl geben, das angebratene Gemüse darüber geben.

2.

Das Gemüse in einer Pfanne mit Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4.

Optional Erdnusssauce mit Chili schärfen und über die Speise träufeln.

** Erdnusssauce ist: 1 15 g Erdnüsse zerstampft und 1 TL Soja-Sauce, sowie 3 TL Gemüsebrühe.