Mango-Erdnuss-Pfanne mit Reis

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Frühlingszwiebeln	1 Bund
Champignons, weiß	250 g
Paprika, grün	1 St.
Zuckerschoten	200 g
Mango	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Ingwer, frisch	10 g
Basmatireis	300 g
Salz	
Erdnusskerne, geröstet und gesalzen	50 g
Öl	3 EL
Sojasauce	4 EL
Erdnussbutter	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Chili, gemahlen	

Zubereitung

Küchenutensilien

kleiner Topf, große Pfanne

1. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und grüne und weiße Teile getrennt voneinander leicht schräg in Ringe schneiden. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in Streifen schneiden.

2. Zuckerschoten waschen und leicht schräg halbieren. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein abschneiden und in dünne Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

3. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen. Erdnüsse grob hacken.

4. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und weiße Frühlingszwiebeln, Pilze, Paprika, Knoblauch und Ingwer darin ca. 4 Min. anbraten. Mango und Zuckerschoten zugeben und nochmals ca. 1 Min. braten.

5. Alles mit Sojasauce und ca. 100 ml Wasser ablöschen. Erdnussbutter einrühren, grüne Frühlingszwiebeln zugeben und ca. 3 Min. köcheln. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Chili abschmecken. Mit Reis auf Tellern verteilen, mit Erdnüssen bestreuen und servieren.

Guten Appetit!!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	581 kcal
Kohlenhydrate	94 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	16 g