

Knackiges Blumenkohl- Wokgemüse mit Chili- Zitronengras-Edamame



PORTIONEN

2

ZUTATEN

- 2200 g Edamame mit Schote, gefroren
- 150 g Vollkornreis
- 15 g Sesamsamen
- ½ Blumenkohl (ca. 280 g)
- 4-6 EL Rapsöl
- 1 kl. Zwiebel
- 1 mgr. Zucchini
- 100 g Babymais*
- 1 mgr. rote Bio-Paprika
- 1 Stange Lauchzwiebel
- n.B. Sesamöl

für die Edamame-Sauce

- 1 Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stange Zitronengras
- ½ TL Maisstärke
- 1,5 EL Wasser
- ½ EL Kokosblütenzucker
- 1 EL Sojasauce

für die Wok-Sauce

- 1 TL Maisstärke
- 3 EL Wasser
- 1 EL Kokosblütenzucker
- 2 EL Sojasauce

NIARIA