



Evangelisch-Lutherische
Gemeinde Zum Guten Hirten
Oberhaching

Rezept Eine-Welt-StirFry für Vegetarier

Reis
Kokosmilch
Cashewnüsse
Mango-Chutney
Ingwer-Lemongras-Kräutertee

Zusätzlich:

Saitan oder Tofu in Streifen
1 Glas Curry-Paste (rot oder grün)
Diverses Gemüse wie: Zwiebel, Paprika, Aubergine, Pilze, Zucchini, geputzt und in stirfry-
taugliche Stücke geschnitten
Brühwürfel
Salz, Pfeffer, ggf. Cayenne-Pfeffer zum Nachwürzen

Ingwer-Lemongras-Tee kochen und Brühwürfel darin auflösen. Reis in etwas Öl andünsten, mit der Brühe aufgießen und aufziehen lassen.

Saitan-/Tofustreifen und Gemüse portionsweise scharf anbraten und in große Pfanne geben. Curry-Paste unterrühren und alles gut durchdünsten. Garen Reis dazugeben, gut mischen, Kokosmilch unterrühren, abschmecken. Als Clou zum Schluss eine Handvoll Cashewnüsse dazugeben.

Mit dem Mango-Chutney servieren. Dazu vielleicht noch ein Gläschen Wein, auch den finden Sie beim Eine-Welt-Verkauf.

Noch ein Tipp: wenn's mal zu scharf geworden ist, eine Handvoll Cashewnüsse in der Kaffeemühle mahlen und unterrühren, das mildert die Schärfe etwas ab.