

## Rezept

### Asia Wok Bowl mit Erdnuss Limetten Topping

Personen: 2

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten



#### Zutaten:

**1x Packung Gemüse-Ideen Asia Wok Mix 480g**

100g Langkornreis Natur

10g Erdnüsse

Koriander

#### Für die Erdnussoße:

25g Erdnussmus

5g Ahornsirup

10ml Limettensaft

10g Sojasoße

1g Chiliflocken

## Zubereitung

1. Den **iglo Gemüse-Ideen Asia Wok Mix** nach Packungsanleitung zubereiten. Dazu den Packungsinhalt unaufgetaut mit 4EL Wasser in eine heiße, beschichtete Pfanne geben. Bei starker Hitze ca. 2 Min. knackig anbraten. Bei mittlerer Hitze ca. 6-7 Min. weiter braten. Dabei mehrmals umrühren.
2. Den Langkornreis nach Packungsanleitung im Topf zubereiten.
3. Erdnussmus, Ahornsirup, Limettensaft, Sojasauce und Chiliflocken verrühren - schon ist die Erdnussoße fertig.
4. Das fertige Gericht in einer Bowl anrichten, mit Koriander dekorieren und genießen!

Pro Portion ca. 1787 kJ, 427kcal, 15g Fett, 57g Kohlenhydrate