



Bildquelle: AdobeStock@Asife

Planetary Health Wok

Zutaten für 4 Personen

- ½ (rote) Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Dose Kokosnussmilch
- Rote oder gelbe Currypaste
- 1 EL Sojasosse
- ½ brauner Zucker
- 350 g Perlgraupen
- 2 große ungeschälte Karotten
- 1 ganzer Brokkoli
- 1 Zucchini
- Zwei Handvoll Champignons
- 1 EL Rapsöl
- Zitrone, Basilikum, Koriander, ½ Handvoll Erd- oder Cashewkerne zum Garnieren

Hinweis: Die Mengenangaben können individuell verändert werden, sodass weniger Reste übrig bleiben.

Zubereitung

Rote Currysoße:

1. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und hacken, in einer Pfanne anbraten. Currypaste, Kokosnussmilch und etwas Wasser hinzufügen. Sojasoße und ½ Teelöffel braunen Zucker dazugeben, mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Für den WOK:

1. Graupen in einem Sieb mit kaltem Wasser waschen, in einen Topf mit ca. einem Liter kochendem Salzwasser geben. Ca. 20 Minuten bei geringer Hitzezufuhr quellen lassen.

2. Währenddessen Gemüse kleinschneiden. Rapsöl in einer Pfanne erwärmen. Das Gemüse scharf anbraten, anschließend Currysoße dazugeben. Auf kleiner Flamme köcheln lassen und regelmäßig umrühren. Der Wok ist fertig, wenn keine Soße mehr in der Pfanne ist. Mit Zitrone, gehacktem Koriander, Basilikum und Nüssen garnieren und mit den Perlgraupen servieren.