



PERUANISCHE CHAUFA MIT ROTE BETE UND WASABI-DRESSING

(Schnell & Einfach)

Ein peruanisch – chinesisches Reisgericht mit fernöstlicher Schärfe

Rezept für:

Vorbereitungszeit:

Zubereitungszeit:

2 Portionen
10 Minuten
25 Minuten

Zutaten

Quinoa-Reis
2 EL Kokosöl
200g Langkornreis
70g roter Quinoa
2 EL Tamari o. helle Sojasauce
1 TL Salz
500ml Wasser

Wasabi-Dressing 4 EL Kokosjoghurt 2-3 TL Wasabipaste (ca. 20g) Abrieb und Saft 1/2 Zitrone Prise Salz

Rote Bete Salat

3 Stück Rote Bete (ca. 450g) Saft 1/2 Zitrone 1 EL Reisessig 1 EL Agavendicksaft 1/2 TL Salz 2 EL Pflanzenöl

Topping

3 EL weißer Sesam, geröstet 1 EL schwarzer Sesam, geröstet 1 Handvoll Minzblätter

Anleitung

- Den Quinoa gründlich mit heißem Wasser abspülen. Zusammen mit dem Reis in Kokosöl anrösten. Bis die Mischung leicht Farbe nimmt und die tollen Röstaromen duften. Mit Tamari/ Sojasauce ablöschen, salzen und mit Wasser aufgießen. Einmal aufkochen lassen und auf kleiner Stufe mit Deckel circa 20 Minuten köcheln lassen.
- 2. In der Zwischenzeit die Rote Bete schälen und in feine Streifen schneiden. Alternativ könnt Ihr die Rote Bete auch über eine Reibe grob raspeln. Mit den restliche Zutaten gut vermengen und beiseite stellen.
- 3. Den schwarzen und weißen Sesam in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten.
- 4. Für das Dressing alle Zutaten miteinander verrühren und mit dem Rote Bete Salat, dem Quinoa-Reis, sowie dem gerösteten Sesam anrichten.

TIPP

- Für dieses Gericht eignet sich am besten Basamtireis, da dieser einen ähnlichen Garpunkt wie der Quinoa hat. Und im Gegensatz zu den Rundkorn Reissorten, nach dem Kochen schön luftig bleibt.
- Anstelle des Kokosjoghurt könnt Ihr auch jeden anderen Pflanzenjoghurt verwenden.
- Wasabi findet Ihr in jedem gut sortierten Supermarkt, entweder als Paste in einer kleinen Tube oder als Pulver zum Anrühren.