Vegane Reisbowl mit Gemüse und Champignons in Sojasoße



Nur mit Gemüse und Champignons
Dieses asiatische Gericht schmeckt wirklich sehr gut und kann man immer wieder einmal essen. Die Soße ist auch sehr einfach zubereitet, die Sojasoße gibt den allseits bekannten, würzigen Geschmack.

Die Soße ist allerdings auch der Knackpunkt, wenn die Überschrift das Gericht als vegan betitelt. Denn, in asiatischen Soßen wird generell immer auch Fischsoße verwendet, und dies in der asiatischen Küche als Ersatz für das Salz, das wir in der deutschen Küche verwenden. Nebenbei bringt die Fischsoße auch eine Menge Umami mit in die Soße.

Aber, um beim Thema zu bleiben, Fischsoße ja oder nein. Wenn Sie dieses Gericht gern vegan oder auch nur vegetarisch essen möchten, müssen Sie auf die Fischsoße verzichten. Denn diese

besteht aus in Salz fermentierten Sardellen. Nehmen Sie stattdessen einfach Salz. Die Sojasoße dürfte ja keine tierischen Zusatzstoffe enthalten und somit unbedenklich sein.

Als weiteres kommt viel Gemüse in das Gericht, dazu einige braune Champignons. Und das war’s dann auch schon.

Zutaten für 2 Personen:

- 1/2 Tasse Langkornreis
- Salz
- 1/2 Glas Bambussprösslinge in Scheiben
- 15 Lauchzwiebeln
- 1 Mini-Pak-Choi
- 2 große, braune Champignons
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Bio-Ingwer
- Fischsoße
- dunkle Sojasoße
- Wasser
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min.



Leckere Sojasoße

Zubereitung:

Reis in einem Topf mit der dreifachen, kochenden, leicht gesalzenen Wassermenge bei mittlerer Temperatur 20 Minuten garen.

Parallel dazu Lauchzwiebeln putzen, in grobe Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Stiele der Champignons abbrechen, quer in schmale Stücke schneiden und zu den Lauchzwiebeln geben. Champignons einmal längs halbieren, dann quer in feine, halbe Scheiben schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.

Mini-Pak-Choi putzen, quer in feine Streifen schneiden und in die Schüssel dazugeben.

Knoblauch putzen, schälen, kleinschneiden und auch in die Schüssel geben.

Bambussprossen aus dem Glas in die Schüssel dazugeben.

Ingwer mit Schale in kleine Stückchen schneiden und separat in eine Schale geben.

Öl in einer Wokpfanne erhitzen und Gemüse und Champignons bis auf den Ingwer darin einige Minuten pfannenrühren. Ingwer erst ganz zum Schluss dazugeben. Etwas Fischsoße dazugeben. Dann etwas dunkle Sojasoße dazugeben. Mit etwas Wasser verlängern. Gericht etwas köcheln lassen und Soße abschmecken.

Reis auf zwei Reisbowls verteilen. Gemüse und Champignons mit Soße darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!