

Hokkaido Zucchini Pfanne



Schoko-Calle

Art	vegan
Rubrik	Hauptgerichte
Aufwand	leicht
Personen	2
Zeit	45 - 60 Minuten

Die Story

“Omas Garten Gemüse ;-)”

Zutaten

- 1/2 Hokkaido
- kleine Zucchini
- 4 Lauchzwiebeln
- 6 Kleine Tomaten (rot, gelb)
- 1 kleine Zwiebel
- Salz, Pfeffer
- Eine Prise Chillipulver (rauchig)
- 1 kleine Tasse Reis
- 2-3 Eingelegte Knoblauchzehen
- 1/2 Zitrone

Zubereitung

Alles klein schneiden, gleichzeitig schonmal den Reis nach Anleitung kochen. Mit gut viel Öl die Zwiebeln in die Pfanne, nach kurzer Zeit die Hokkaido Stückchen dazugeben auf mittlerer Flamme braten lassen. Wenn die Hokkaido schon etwas braun sind die Zucchini dazu geben, mit Salz, Pfeffer und dem Chilli würzen, nach belieben die Knoblauchzehen und etwas Öl von den Knoblauchzehen dazu geben. Dann die Lauchzwiebeln und Tomaten dazu geben und auf kleiner Flamme weiter braten lassen. Zum Schluß mit etwas Sojasauce ablöschen und noch ein wenig vor sich hin brutzeln lassen. Zusammen mit dem Reis und einer Zitronenhälfte servieren.