

Seitanreis

(4 Personen)

Zutaten:

- 250 g am Vortag gekochten Basmatireis
- 1 Packung Weizengyros von Topas"
- 3 große Paprika grün und rot
- 3 Knoblauchzehen
- 2 große Zwiebel
- 1 Chilischote
- 1-2 cm frischen Ingwer
- Sojasoße
- Gemüsebrühe
- Brat-Öl

Zubereitung

1. Paprika in 2 cm breite Streifen schneiden ,
2. Gewürze (Knoblauch, Ingwer, Peperoni) in kleine Würfelchen und Zwiebel in Ringe schneiden.
3. Reis in Fladen auf geringer Hitze braten und in Schüssel geben
4. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili scharf anbraten
5. Paprika-Streifen dazu geben und unter Rühren braten
6. ½ Tasse Wasser zugeben, mit Gemüsebrühe und Sojasoße abschmecken, alles aufkochen und kurz garen; dann auf den Reis geben;
7. 200 g Weizengyros in sauberer Pfanne in Öl anbraten, mit Origano abschmecken;
8. Auf Reis und Paprika geben und gut vermischen