SOJA-SCHNITZEL mit Gemüse aus dem Wok in Kokomilch und Reis

Wenn's mal ganz unkompliziert und sehr schnell gehen soll ...

2	**Personen**
1	Tasse (Basmati-)Reis
2	Soja-Schnitzel aus dem Kühlregal
400 g	gemischtes Gemüse (Möhren, Paprika, Schoten, Bohnen, Zwiebeln, Champ
1/2	Dose Kokosmilch (200 g)
2 EL	Sesamöl
Sojasauce	
Chilipulver	
Salz, Pfeffer	

1 Tasse Basmati-Reis mit 2 Tassen kaltem Salzwasser kurz aufkochen und dann bei milder Hitze ca. 20 Minuten weiter köcheln lassen.

Gemüse waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Öl im Wok (oder Pfanne) erhitzen, die Gemüse nach und nach anschmoren und unter Rühren weiter garen.
Mit ½ Dose Kokosmilch aufgießen, leise vor sich hin köcheln lassen, insgesamt 8 bis 10 Minuten. Mit Sojasauce, Salz, Pfeffer und Chili würzen. Evtl. noch etwas Kokosmilch dazu geben.

Die Sojaschnitzel aus der Kühltruhe von beiden Seiten insgesamt 5 Minuten braten.

Zubereitungszeit 20 Min.

vegetarisch
vegan