



Asiatische Gemüsepfanne mit Budwig Dip

Zutaten

- 2 Stängel glatte Petersilie
- 2 Esslöffel Omega-3 Leinöl
- 1 Teelöffel Limettensaft
- 100 g Magerquark
- 2 Teelöffel Curry
- 2 Esslöffel frische Vollmilch
- 1 Messerspitze(n) Kurkuma
- 1 cm Ingwer
- 1 Stück(e) Kohlrabi
- 1 Große(s) Möhre
- 1 Handvoll kleine Blumenkohlröschen
- 1 Handvoll Zuckerschoten
- 1 Handvoll Buschbohnen

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 627 kcal

2 Teelöffel Braten und Backen

1 Teelöffel Sojasauce

40 g Vollkorn- oder Vollkorn-Basmatireis

Zubereitung

1. Die Petersilie waschen und hacken.
2. Dr. Budwig Omega-3 Leinöl, Magerquark und Milch anrühren und mit Curry, Kurkuma, Limettensaft und etwas Abrieb sowie den weiteren Zutaten einen Dip herstellen und kaltstellen.
3. Das Gemüse waschen und in Streifen bzw. kleine Stücke schneiden.
4. Den Ingwer in feine Würfel schneiden.
5. Dr. Budwig Braten und Backen in einer Pfanne leicht schmelzen lassen. Zunächst den Ingwer und anschließend das Gemüse hinzufügen und garen.
6. Mit Sojasauce, Pfeffer und Paprika abschmecken.
7. In der Zwischenzeit den Reis garen und sobald das Gemüse fertig ist, mit Reis und Dip servieren.