

# Informationsbüro *Australische Macadamias*



## **Australisches Wok- Gemüse mit Petersilienwurzel**

Für 2 Portionen:

### **Zutaten:**

- 100 g Reis
- 1 Pr. Salz
- 1 Zucchini
- 2 Möhren
- 1 Petersilienwurzel
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Fenchelknolle
- 1 kleine rote Chilischote



### **außerdem:**

- 1 EL Australische Macadamianüsse
- 1 EL Öl
- 1 TL Melasse (alternativ Zuckerrübensirup oder Birnendicksaft)
- 2 TL Sojasauce
- 200 ml Brühe
- 2 EL Zitronensaft

### **Zubereitung:**

Reis in Salzwasser garen. Gemüse waschen, putzen und klein schneiden. Chili und Macadamianüsse grob hacken.

Öl in einem Wok erhitzen. Gemüse darin portionsweise unter Rühren kurz anbraten. Dann mit Melasse, Sojasauce, Brühe und Zitronensaft abschmecken.

Nochmals 5 Minuten dünsten. Mit gehackten Macadamianüssen und Reis anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
Pro Portion 430 kcal