BREW STRIPES · STREIFEN · BOWL, WRAP, SALAT · VEGETARISCH · BOWL

REIS-BOWL MIT BREW STRIPES.

BB-072

REZEPT VON
BREW BITES

Reis, knackiges Gemüse, Tahini-Dressing und Brew Stripes, nur kurz und heiß angebraten, damit sie zart bleiben. Reis und Gemüse laufen im Cook-and-Chill vor, die Brew Stripes kommen frisch dazu.

28 g
PROTEIN JE PORTION

ZUTAT	10 PORT.	100 PORT.
BASIS		
☐ Brew Stripes	1 kg	10 kg
☐ Jasminreis	1 kg	10 kg
☐ Sesamöl	60 ml	600 ml
☐ Sojasauce	80 ml	800 ml
GEMÜSE		
☐ Karotten, feine Streifen	400 g	4 kg
☐ Gurke, Halbmonde	500 g	5 kg
☐ Rotkohl, fein gehobelt	300 g	3 kg
☐ Radieschen, Scheiben	200 g	2 kg
☐ Frühlingslauch	100 g	1 kg

ZUTAT	10 PORT.	100 PORT.
DRESSING & FINISH		
☐ Tahini	150 g	1,5 kg
☐ Limettensaft	60 ml	600 ml
☐ Honig	40 ml	400 ml
☐ Sesam, geröstet	40 g	400 g
☐ Koriander	30 g	300 g
☐ Salz	n. B.	n. B.

1 Reis garen und warmhalten.

2 Gemüse schneiden. Karotten und Rotkohl mit etwas Limettensaft und Salz kurz marinieren.

3 Tahini, Sojasauce, Honig und restlichen Limettensaft zu einem Dressing verrühren, mit Wasser cremig ziehen.

4 Brew Stripes in Sesamöl kurz und heiß anbraten, zart halten, nicht totbraten.

5 Reis in Schalen geben, Gemüse in Segmenten darauf fächern.

6 Brew Stripes obenauf, Dressing darüber, mit Sesam, Koriander und Frühlingslauch abschließen.

Brew Stripes nur kurz und richtig heiß anbraten. Zu lange und sie werden zäh statt zart.

Steve

HAT'S GESCHMECKT? FOTO VOM TELLER AN STEVE.
BREW-BITES.DE/HATS-GESCHMECKT