

## Gemüse-Bohnen-Pfanne mit Vollkornreis

### Zutaten (für 2 Personen)

1 Tasse	Vollkornreis
1 EL	Sesamöl
1	Zwiebel
3 Zehen	Knoblauch
3	Karotten
1 Stange	Sellerie
½	Zucchini
200 g	Tofu
1 TL	Sojasauce
1 TL	Reissirup
	Salz
	Geriebener Ingwer und Sesamsamen

### Zubereitung:

1. Den Reis mit 2 Tassen Wasser zum Kochen bringen und dann bei niedriger Hitze quellen lassen, bis er weich ist.
2. In der Zwischenzeit das Gemüse anbraten: Das Sesamöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch klein schneiden und glasig dünsten. Die Karotten, den Sellerie und die Zucchini klein schneiden, zur Pfanne hinzufügen und für ca. 10–15 Minuten braten, bis es bissfest ist.
3. Den Tofu würfeln und zusammen mit dem Ingwer mit in die Pfanne geben.
4. Mit Sojasauce und Salz würzen, mit Reissirup abschmecken und mit Sesamsamen garnieren.

**Guten Appetit!**