

# Jackfrucht mit Mini-Pak-Choi und Vollkorn-Basmatireis

Heute ein weiteres Rezept für die Zubereitung in der Mikrowelle.

Aber nicht aus einem meiner neuen Kochbücher, sondern selbst kreiert und improvisiert.

Das Gericht ist in der Mikrowelle in 6 Minuten gegart und zubereitet.

Ich verwende zwei Packungen mit süß-scharf marinierter Jackfrucht, jede Packung hat 200 g und ist ausreichend für eine Person.

Dazu gebe ich zwei kleingeschnittene Mini-Pak-Choi, die ich einige Minuten in etwas Olivenöl in der Mikrowelle vorgare.

Als Beilage wähle ich wieder zwei Packungen des vorgedämpften Vollkorn-Basmatireises, der mit etwas Quinoa und Gemüse hergestellt wurde.

Wer möchte, kann das Ganze auch noch mit etwas Soja-Sauce für eine Sauce für den Reis würzen, damit es etwas flüssiger wird.

[amd-zlrecipe-recipe:1158]