

Gebratener Reis

In 20 Minuten steht das asiatische Gericht auf dem Tisch: Kurze Zubereitungszeit bei vollem Genuss. Mit Zuckerschoten, Sprossen und Sojasauce wird der gebratene Reis zu einem Dauerrenner auf ihrem Speiseplan.



Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Basmati-Reis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 25 g Zuckerschoten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Öl zum Anbraten
- 1 Schuss Sojasauce
- 50 g Mungbohnsensprossen
- 3 Eier

Zubereitung:

- Basmati-Reis waschen, in leicht gesalzenem Wasser bei starker Hitze aufkochen und bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten kochen.
- Währenddessen den Knoblauch sehr fein hacken. Karotte in feine Stifte und Zuckerschoten in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Beiseite stellen.

- Zwiebeln fein hacken und in 1 EL Öl in einer Pfanne glasig dünsten. Den Reis durch ein Sieb abgießen und mit in die Pfanne geben und anbraten. Sojasauce, Knoblauch, Karotten, Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln und Sprossen zugeben.
- Eier verquirlen und in die Pfanne geben, sofort verrühren und 2-3 Minuten mit braten. Mit Sojasauce abschmecken. Den gebratenen Reis servieren.

Tipp: Der gebratene Reis lässt sich hervorragend mitnehmen.