Rezept

Gebratener Asia-Reis

Ein Rezept von Gebratener Asia-Reis, am 27.04.2024

Zutaten

- **4** Stangen Staudensellerie
- **1 Handvoll** Sojasprossen oder 100 g Mais aus der Dose
- **6 EL** Öl
- **2 EL** Sojasauce
- **2** Eier
- **3** Lauchzwiebeln
- **1** walnussgroßes Stück Ingwer
- **400 g** gegarter Reis (aus 200 g rohem Reis) vom Vortag
- eventuell Meersalz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Den Staudensellerie waschen und von den groben Blättern befreien, die feinen Blätter hacken. Die Stangen quer in dünne Scheiben schneiden. Die Lauchzwiebeln waschen, vom dunklen Grün und den Wurzelbüscheln befreien und schräg in Scheiben schneiden. Die Sprossen bzw. den Mais in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen. Ingwer schälen, in Scheiben und dann in Stifte schneiden.

2. Einen Wok oder eine große Pfanne stark erhitzen und darin 1 EL Öl kreisen lassen, bis es fast raucht. Abgießen und nun 2 EL Öl darin erhitzen. Den gekochten Reis darin unter ständigem Rühren 2–3 Minuten braten und wieder herausnehmen.

3. Das übrige Öl im Wok erhitzen. Lauchzwiebeln und Ingwer darin 30 Sekunden unter Rühren braten. Dann den Staudensellerie dazugeben und in 1–2 Minuten bissfest braten, dabei ständig rühren.

4. Jetzt den Herd auf mittlere Hitze stellen und das Gemüse mit Sojasauce und 2 EL Wasser ablöschen. Den Reis dazugeben und unter Rühren erhitzen. Falls nötig, mit Salz abschmecken. Die Eier verquirlen und zum Reis geben. Alles verrühren und noch kurz garen, sodass die Eier gerade gestockt, aber nicht trocken sind. Gleich servieren.