Rezept

Vegetarische Reispfanne

Ein Rezept von Vegetarische Reispfanne, am 27.04.2024

Zutaten

300 g	Ananasfruchtfleisch
2	Zwiebeln
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 2 cm)
3 EL	Erdnussöl
1 TL	Palm- oder brauner Zucker
750 g	gegarter Reis vom Vortag (aus 400 g Reis)
	Pfeffer
250 g	Chinakohl oder Wirsing
2	Knoblauchzehen
100 g	Shiitake-Pilze (ersatzweise große Champignons)
1 EL	Sesamöl
80 ml	Gemüsebrühe
3 EL	helle Sojasauce

Rezeptinfos

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

Zubereitung

1. Ananas in 1 cm große Würfel schneiden. Den Chinakohl oder Wirsing putzen, waschen und in ca. 1 1/2 cm große Quadrate schneiden.

2. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein hacken. Die Pilze putzen, die Stiele abschneiden, große Pilzhüte halbieren.

3. Einen Wok oder eine große Pfanne erhitzen. Beide Ölsorten hineingeben, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Ananas, Chinakohl oder Wirsing, Pilze und Zucker hinzufügen und unter ständigem Rühren 5 Min. braten. Brühe angießen.

4. Den Reis auflockern, zum Gemüse geben und alles bei starker Hitze in 3-4 Min. unter ständigem Rühren heiß werden lassen. Mit Sojasauce und Pfeffer abschmecken.