

Rezept

Asia-Reispfännchen

Ein Rezept von Asia-Reispfännchen, am 01.07.2026

Zutaten

125 g Naturreis im Kochbeutel	Salz
1 Frühlingszwiebel (ca. 20 g)	1/2 Stange Lauch (ca. 80 g)
1/2 Bio-Mini-Salatgurke (ca. 50 g)	1/4 rote Paprikaschote (ca. 50 g)
1 Knoblauchzehe	1 EL Öl
4 EL helle Sojasauce	2 EL Limettensaft
1 EL milde Chili-Chicken-Sauce (aus Asienladen oder Supermarkt, ersatzweise Birnendicksaft)	2 Eier (Größe M)
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 kleine Esser | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal

Zubereitung

1. Den Kochbeutelreis nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser ca. 10 Min. garen. Den Beutel herausheben, abtropfen lassen und aufschneiden. Den Reis auf einen Teller geben.

2. Inzwischen Frühlingszwiebel waschen, putzen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Lauch putzen, längs aufschlitzen und gründlich waschen. Die Stange ebenfalls in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebel- und Lauchstücke längs in feine Streifen schneiden. Die Gurke waschen, längs vierteln und die Kerne herauschaben. Die Viertel erst quer in 3 cm lange Stücke, dann längs in Streifen schneiden. Die Paprika waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Gemüsestreifen und den Knoblauch darin unter Rühren 3-4 Min. anbraten. Den Reis zugeben und mit Sojasauce, Limettensaft und Chili-Chicken-Sauce würzen. Alles gut mischen und 2-3 Min. weitergaren.

4. Den Gemüsereis auf zwei ofenfeste Förmchen oder tiefe Teller verteilen. Den Reis an den Rand schieben, sodass in der Mitte ein freier Kreis entsteht. In jeden Reiring 1 Ei aufschlagen. Mit je 1-2 Prisen Salz und Pfeffer bestreuen. Die Reispfännchen im heißen Backofen (Mitte, Umluft 180°) 8-10 Min. garen, bis das Eiweiß fest ist. Die Pfännchen bei Bedarf mit Alufolie abdecken.