

Rezept

Asiatischer Bratreis

Ein Rezept von Asiatischer Bratreis, am 13.12.2025

Zutaten

1 Stück	frischer Ingwer (ca. 2 cm)	1	Knoblauchzehe
2-3	Frühlingszwiebeln	1	Möhre
100 g	Zuckerschoten (ersatzweise grüne TK-Bohnen)	100 g	Soja- oder Mungbohnensprossen
1/2 Bund	Koriandergrün (nach Belieben)	3	Eier
1 EL	Fischsauce (Asienladen)	3 EL	neutrales Pflanzenöl
350 g	gegarter Reis vom Vortag (entspricht ca. 150 g ungekochtem Reis)		Salz
1 TL	Sambal Oelek	2 EL	Sojasauce
			Worcestersauce (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, das Weiße und das Grüne getrennt in Ringe schneiden. Die Möhre schälen, putzen und streichholzdünn hobeln oder grob raspeln. Die Zuckerschoten waschen, putzen, falls nötig entfädeln, dann halbieren. Die Sprossen kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Das Koriandergrün, falls verwendet, waschen und trocken schütteln, die Blättchen grob hacken.
2. Die Eier mit der Fischsauce verquirlen. In einer beschichteten Pfanne 1/2 EL Öl erhitzen und die Eier darin bei mittlerer Hitze in 2-3 Min. zu einem sehr weichen Rührei braten. Herausnehmen und beiseitestellen.
3. In der Pfanne 1 weiteren EL Öl erhitzen. Gegarten Reis darin bei starker Hitze ca. 5 Min. braten, dabei mehrmals umrühren. Er sollte stellenweise goldbraun und knusprig werden. Herausnehmen und beiseitestellen.
4. In der Pfanne das restliche Öl erhitzen. Knoblauch, Ingwer und das Weiße der Frühlingszwiebeln darin bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 1 Min. anbraten. Möhren und Zuckerschoten dazugeben, alles salzen und weitere ca. 3 Min. rührbraten. Sojasauce und Sambal Oelek verrühren und zum Gemüse geben. Alles bei starker Hitze noch ca. 1 Min. braten, dann Rührei, Reis, Sprossen und das rohe Frühlingszwiebelgrün hinzufügen. Alles gut vermischen und kurz heiß werden lassen.
5. Zum Schluss, falls verwendet, den Koriander über den Bratreis streuen. Wer mag, würzt das fertige Gericht mit Worcestersauce.