

Rezept

Asiatischer Bratreis mit Ei

Ein Rezept von Asiatischer Bratreis mit Ei, am 30.05.2023

Zutaten

450 g gekochter Basmatireis vom Vortag (ca. 150 g ungekochter Reis)	100 g TK-Erbesen
1 rote Paprikaschote	1 große Möhre
150 g Sojasprossen (Mungbohnsensprossen)	250 g Chinakohl
1 Knoblauchzehe	1 Bund Frühlingszwiebeln
4-5 EL Sojasauce	2-3 EL Soja- oder Rapsöl
1-2 TL Sambal oelek	Saft von 1 Limette
4 Eier (M)	1/4 TL Currypulver
2 EL geröstetes Sesamöl (nach Belieben)	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal

Zubereitung

1. Reis mit einer Gabel auflockern. Erbsen aus dem Tiefkühlfach nehmen. Möhre schälen, längs halbieren und in feine Scheiben schneiden. Paprika halbieren, putzen, waschen und quer in ca. 5 mm breite Streifen schneiden. Chinakohl in einzelne Blätter teilen, die Blätter waschen und quer in 1 cm breite Streifen schneiden. Sojasprossen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln waschen und putzen, den grünen und weißen Teil getrennt in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. Das Öl im Wok oder in einer großen, hohen Pfanne erhitzen, darin Möhre, Paprika, Erbsen und weiße Zwiebelringe unter Rühren 2 Min. anbraten. Knoblauch und Chinakohl dazugeben und kurz weiterbraten. Mit 2 EL Sojasauce, 3 EL Limettensaft und 3-4 EL Wasser ablöschen und 1-2 Min. unter Rühren weiterbraten. Erst Sambal oelek und Currypulver unterrühren, dann den Reis und die Sprossen hinzufügen. Übrige Sojasauce dazugeben und alles unter Rühren weitere 2-3 Min. braten.
3. Die Eier aufschlagen und an den Seiten des Woks oder der Pfanne über den Reis geben, dann zügig unterrühren. So lange unter Rühren weiterbraten, bis sich die Eiermasse verteilt hat und vollständig gestockt ist. Mit reichlich Limettensaft und eventuell Salz abschmecken, nach Belieben mit Sesamöl beträufeln und zuletzt die grünen Zwiebelringe unterheben.