Rezept

Bratreis mit Erbsen und Omelett

Ein Rezept von Bratreis mit Erbsen und Omelett, am 11.06.2025

Zutaten

300 g	Langkornreis
1	dicke Scheibe gekochter Schinken (ca. 200 g)
1	Knoblauchzehe
4	Eier
6 EL	Rapsöl
	Salz
1 Bund	Frühlingszwiebeln
300 g	TK-Erbsen
	Pfeffer
3-4 EL	Sojasauce

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 630 kcal

Zubereitung

1. Den Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe garen, abgießen und abtropfen lassen. Reis auflockern und auskühlen lassen.

2. Den Schinken in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, weiße und hellgrüne Teile getrennt in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Erbsen antauen lassen.

3. Die Eier mit 4 EL Wasser, Salz und Pfeffer verrühren. In einer kleinen Pfanne 1 EL Öl erhitzen, nacheinander bei mittlerer Hitze zwei Omeletts backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und einrollen.

4. In einem Wok 2 EL Öl erhitzen. Die weißen Zwiebelringe und den Knoblauch ca. 1 Min. anbraten. Die grünen Zwiebelringe, die Erbsen und den Schinken dazugeben und 3-4 Min. mitbraten. Mit der Sojasauce mischen, herausheben und warm stellen.

5. Das restliche Öl im Wok erhitzen und den Reis darin unter Wenden 10 Min. braten. Die Zwiebel-Erbsen-Schinken-Mischung dazugeben, salzen und pfeffern. Die eingerollten Omeletts in Scheiben schneiden und daraufgeben.