

Rezept

Bratreis mit Gemüse und Ei

Ein Rezept von Bratreis mit Gemüse und Ei, am 02.07.2026

Zutaten

100 g Langkornreis	Salz
1 Stange Lauch	2 Möhren
1 Zucchini	1 rote Peperoni
1 Bund Schnittlauch	2 EL Sonnenblumenöl
2 EL Sojasauce	Currypulver
3 Eier	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal

Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser ca. 12 Min. garen. In ein Sieb abgießen und mit einer Gabel etwas auflockern.

2. Inzwischen den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Möhren putzen und schälen, Zucchini putzen und waschen. Beides in dünne Streifen schneiden. Peperoni halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden.

3. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Lauch und Möhren darin anbraten. Zucchini und Peperoni untermischen, ca. 3 EL Wasser und 1 EL Sojasauce unterrühren und alles ca. 2 Min. braten. Mit Currypulver würzen. Den Reis untermischen und unter Wenden kurz anbraten.

4. Die Eier mit der übrigen Sojasauce und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen. Unter Rühren in die Pfanne gießen und die Eier stocken lassen. Mit dem Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.