

Rezept

Bratreis mit Gemüse und Wasabinüssen

Ein Rezept von Bratreis mit Gemüse und Wasabinüssen, am 28.06.2026

Zutaten

1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)	1 rote Paprikaschote
75 g Zuckerschoten	125 g Natur-Tofu (aus dem Reformhaus, Bio-Laden)
1 EL Öl	125 g Express-Langkornreis
1 Ei	1 EL Sojasauce
2 - 3 TL Limettensaft	Salz
Pfeffer	1 EL Wasabi-Erdnüsse

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 630 kcal, 29 g F, 30 g EW, 60 g KH

Zubereitung

1. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Paprikaschote vierteln, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Zuckerschoten waschen und diagonal halbieren. Den Tofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
2. Im Wok oder in einer mittelgroßen beschichteten Pfanne das Öl erhitzen. Ingwer, Paprika, Zuckerschoten und Tofu darin bei starker Hitze unter Wenden 3 - 4 Min. braten. Den Express-Reis dazugeben und ca. 5 Min. unter Rühren mitbraten.
3. Inzwischen das Ei mit ½ EL Sojasauce verrühren. Die Reismischung an den Pfannenrand schieben. Das Soja-Ei in die Pfannenmitte gießen, kurz stocken lassen, dann mit dem Reis mischen. Mit übriger Sojasauce, Limettensaft, wenig Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Wasabi-Nüsse hacken. Den Bratreis auf einem Teller anrichten und mit den Wasabi-Nüssen bestreuen.