

Rezept

Brokkoli-Fried-»Reis«

Ein Rezept von Brokkoli-Fried-»Reis«, am 18.12.2025

Zutaten

4	Eier (M)		Salz
	Pfeffer	1 TL	Pommesgewürz (ohne Zusatzstoffe; nach Belieben)
2 EL	Butter	300 g	TK-Brokkoli-»Reis«
200 g	TK-Asia-Wok-Gemüse (ohne Gewürze und Öl)	50 g	veganes Tomatenpesto (auf Olivenölbasis)
2 EL	gehackte Petersilie (frisch oder TK)		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal, 32 g F, 18 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen, verquirlen und mit Salz, Pfeffer und nach Belieben dem Pommesgewürz würzen.
2. Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen, den gefrorenen Brokkoli-»Reis« dazugeben und bei mittlerer bis großer Hitze unter ständigem Rühren ca. 3 Min. anbraten. Dann das Wok-Gemüse dazugeben und ca. 3 Min. mitbraten.
3. Die Eier dazugeben und die Gemüse-Eier-Mischung weiter unter Rühren anbraten, bis alles leicht bräunt und die gewünschte Fried-Rice-Konsistenz erreicht ist.
4. Das Gericht auf zwei Teller verteilen, mit Pesto und Petersilie toppen und servieren.