

Rezept

Flocken-Bratreis mit grünem Gemüse

Ein Rezept von Flocken-Bratreis mit grünem Gemüse, am 28.06.2026

Zutaten

50 g 10-Minuten-Reis	Salz
75 g zarte Haferflocken	1 TL Currypulver
1 EL Butter	1 TL flüssiger Honig
200 g Bimi-Brokkoli (Wildbrokkoli, ersatzweise Brokkoli)	200 g Spitzkohl
75 g TK-Erbsen	3 Frühlingszwiebeln
3 EL Erdnussöl	1 Knoblauchzehe
2 Eier (M)	2 TL Sambal Oelek
	2 EL helle Sojasauce

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 655 kcal, 34 g F, 23 g EW, 59 g KH

Zubereitung

1. Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen, dann abgießen und gut abtropfen lassen.

2. Währenddessen die Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze etwa 5 Min. rösten, dabei gelegentlich wenden. Erst Currypulver, Butter und Honig dazugeben und mit den Haferflocken vermengen, dann den abgetropften Reis untermischen. Reis-Mischung auf die Seite stellen.

3. Bimi putzen, waschen und gut abtropfen lassen, die Stielenden knapp abschneiden. Bimi in grobe Stücke schneiden. Spitzkohl waschen, putzen und quer in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Erbsen antauen lassen. Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

4. 2 EL Öl in einer großen Pfanne oder im Wok erhitzen. Bimi und Spitzkohl darin 1-2 Min. bei großer Hitze anbraten. Knoblauch, Sambal Oelek, Hälfte der Frühlingszwiebeln und die Erbsen zugeben, unter Rühren ca. 1 Min. mitbraten.

5. Die Eier in einer Schale mit 1 Prise Salz verquirlen. Übriges Öl in der Pfanne erhitzen. Gemüse an den Pfannenrand schieben, die Eier in der Mitte stocken lassen, dann in Stücke zupfen.

6. Haferflocken-Reis zufügen, unter Rühren 2-3 Min. braten. Sojasauce und 2-3 EL Wasser untermischen. Den Bratreis auf Tellern anrichten und mit den übrigen Frühlingszwiebeln bestreut servieren.