

## Rezept

# Fried Rice mit Pak Choi

Ein Rezept von Fried Rice mit Pak Choi, am 27.04.2024

## Zutaten

<b>250 g</b> Pak Choi	<b>1 Stück</b> Ingwer (2 cm lang)
<b>200 g</b> Tofu (Kurkumatofu; ersatzweise Räuchertofu)	<b>2 EL</b> Kokosöl
<b>250 g</b> Zuckerschoten	<b>4</b> Eier (M)
<b>150 g</b> Express-Langkornreis (aus dem Beutel; ersatzweise gegarte Reismudeln)	<b>4 EL</b> Sojasauce
Salz	<b>4 EL</b> Limettensaft
	<b>½ TL</b> Chiliflocken

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal, 17 g F, 19 g EW, 19 g KH

## Zubereitung

1. Den Pak Choi waschen, putzen und die Blätter in 5 mm breite Streifen schneiden. Die Stiele hacken. Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Den Tofu 1 cm groß würfeln.
2. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen. Pak-Choi-Stiele, Tofu und Ingwer darin ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Inzwischen die Zuckerschoten waschen und ggf. halbieren. Dann mit den Pak-Choi-Blättern in die Pfanne geben und alles weitere 3 Min. braten.
3. Die Eier aufschlagen und mit einer Gabel verquirlen. Den Reis in die Pfanne geben und 4 Min. mitbraten. Alles mit Sojasauce ablöschen und mit der Eiermasse übergießen. Diese unter Rühren stocken lassen. Den Fried Rice mit Limettensaft, Salz und Chili abschmecken, auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und servieren.