

## Rezept

# Fried Sticky Rice mit Ei und Brokkoli

Ein Rezept von Fried Sticky Rice mit Ei und Brokkoli, am 12.06.2026

## Zutaten

<b>125 g</b> Sushireis	<b>1</b> kleiner Brokkoli
<b>4</b> Eier (M)	Salz
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>1 EL</b> Honig
<b>3 EL</b> Sojasauce	<b>2 EL</b> Öl
<b>2 TL</b> Sesamöl	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 8 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal, 7 g F, 6 g EW, 15 g KH

## Zubereitung

1. Den Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen, bis das Wasser klar abläuft, und abtropfen lassen. Dann in einem Topf mit 280 ml Wasser zum Kochen bringen, 2 Min. kochen lassen und auf sehr kleiner Hitze zugedeckt 15 Min. quellen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, den Reis durchrühren und zugedeckt weitere 15 Min. ziehen lassen.
2. Inzwischen den Brokkoli putzen, in mundgerechte Rös-chen schneiden und waschen. Die Eier in einer Schüssel mit etwas Salz verquirlen. Den Knoblauch schälen, in ein Schälchen pressen, mit Honig und Sojasauce verrühren.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Den Brokkoli darin verteilen und ohne Rühren 3-5 Min. braten, dann unter Rühren weitere 3 Min. braten, bis er gebräunt und bissfest gegart ist. Den Brokkoli in eine Schüssel geben und beiseitestellen.
4. Das übrige Öl (1 EL) in der Pfanne erhitzen. Die Eier darin kurz stocken lassen, mit einem Spatel verrühren und zerteilen. Den Reis und die Soja-Honig-Mischung unterrühren, die Masse gleichmäßig in die Pfanne drücken und in 3-5 Min. knusprig braun braten. Den Brokkoli mit dem gebratenen Eierreis mischen. Die Pfanne vom Herd nehmen und das Sesamöl unter den Brokkoli-Eierreis rühren.