Rezept

Gebratener Eierreis

Ein Rezept von Gebratener Eierreis, am 19.05.2025

Zutaten

100 g	grüne Bohnen
	1/2 rote Paprikaschote
1	Frühlingszwiebel
1 EL	helle Sojasauce
3 EL	neutrales Pflanzenöl
1 TL	Kurkumapulver
	Salz
200 g	Sojabohnensprossen
2	Eier (Größe M)
	1-2 Msp. Sambal oelek
500 g	gekochter Reis vom Vortag
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen waschen und putzen. In reichlich kochendem Salzwasser ca. 3-4 Min. blanchieren. Abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Bohnen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.

2. Die Paprika waschen, vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die Sojabohnensprossen waschen und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Eier mit der Sojasauce, dem Sambal oelek und 1 Prise Salz verquirlen.

3. 1 EL Öl im Wok erhitzen, die Paprika, die Sojabohnensprossen, die Frühlingszwiebeln und die Bohnen ca. 2 Min. darin braten und am Rand hoch schieben.

4. 1 weiteren EL Öl im Wok erhitzen, die Eimasse hineingeben und unter Rühren stocken lassen. Ebenfalls an den Rand schieben.

5. Das restliche Öl im Wok erhitzen, den gekochten Reis 1-2 Min. darin braten. Alles zusammenrühren und mit dem Kurkuma, Salz und Pfeffer abschmecken.