

Rezept

Gebratener Gemüsereis

Ein Rezept von Gebratener Gemüsereis, am 13.06.2026

Zutaten

2-3 große Möhren (ca. 200 g)	150 g Staudensellerie
1 rote Zwiebel (ca. 100 g)	1-2 EL Mandelblättchen
2 EL Erdnussöl	500 g gekochter Reis vom Vortag
Salz	1 TL gekörnte Gemüsebrühe
1 EL helle Sojasauce	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren waschen, putzen, schälen und in Stifte schneiden. Den Sellerie waschen, putzen und ohne Grün in 1 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, vierteln und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
2. Die Mandelblättchen in einer kleinen beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.
3. 1 EL Öl im Wok erhitzen, die Möhren, den Sellerie und die Zwiebeln darin ca. 2 Min. pfannenrühren, an den Rand schieben.
4. Das restliche Öl im Wok erhitzen und den gekochten Reis unter ständigem Rühren ca. 2 Min. braten. Mit Salz, der gekörnten Gemüsebrühe und der Sojasauce würzen. Alles zusammenrühren und die gerösteten Mandelblättchen darüber streuen.