Rezept

Gebratener Gemüsereis

Ein Rezept von Gebratener Gemüsereis, am 23.05.2025

Zutaten

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

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.