Rezept

# Gebratener Reis mit Gemüse (Khao Pad Pak)

Ein Rezept von Gebratener Reis mit Gemüse (Khao Pad Pak), am 08.10.2026

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **4** | Babymaiskolben |
| **50 g** | junge Stängelkohltriebe (cima di rapa) oder Brokkoliröschen |
| **5** | Frühlingszwiebeln |
| **5** | Eier |
| **1 EL** | vegetarische Austernsauce |
| **1 1/2 EL** | Butter |
| **1 TL** | frisch gemahlener weißer Pfeffer |
| **10** | kleine Zuckerschoten |
| **1** | kleine Möhre |
| **5** | Knoblauchzehen |
| **1 EL** | Öl |
| **1 TL** | Zucker |
| **1 kg** | gekochter Jasminreis |
| **1 TL** | Salz |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal

## Zubereitung

1. Die Babymaiskolben waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten waschen und ganz lassen. Stängelkohl oder Brokkoli waschen und in 1 cm lange Stifte schneiden bzw. in Röschen teilen. Die Möhre schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken, die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Röllchen schneiden.

2. Das Öl im Wok erhitzen, den Knoblauch dazugeben und kurz anbraten. Die Eier zugeben, mit dem Holzspatel umrühren und so lange weiterbraten, bis die Eier gestockt sind. Stängelkohl oder Brokkoli, Zuckerschoten, Babymaiskolben, Zucker und die vegetarische Austernsauce zugeben. Alle Zutaten unter Rühren ca. 5 Min. weiterbraten, bis das Gemüse knapp gar ist.

3. Den gegarten Reis, Butter und Salz hinzufügen, alles gut vermischen und ca. 2 Min. weiterbraten. Zum Schluss die Möhrenwürfel und Frühlingszwiebelröllchen unterrühren. Den Wok vom Herd nehmen, das Gericht mit weißem Pfeffer abschmecken und in eine Schüssel umfüllen.