

Rezept

Gebratener Reis mit Gemüse

Ein Rezept von Gebratener Reis mit Gemüse, am 04.12.2024

Zutaten

300 g Duftreis (oder 500 g gekochter Reis vom Vortag)	200 g Chinakohl
200 g Tomaten	1 rote oder grüne Paprikaschote
2 Stangen Thai-Sellerie	3 Knoblauchzehen
4 EL Öl	5 EL helle Sojasauce
2 EL Fischsauce	5 EL Austernsauce
1 TL Palmzucker	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Den (ungegarten) Reis in einem Sieb gründlich kalt abspülen, abtropfen lassen. Reis mit 450 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Einmal umrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Min. garen. Den Reis auf einem großen Teller verteilen, damit er schnell abkühlt.
2. Den Chinakohl putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Blätter längs halbieren oder dritteln und in 2 cm breite Streifen schneiden. Tomaten waschen, längs vierteln und die Stielansätze entfernen. Die Tomatenviertel jeweils einmal quer durchschneiden.
3. Die Paprikaschote vierteln, putzen, waschen und quer in Streifen schneiden. Sellerie waschen, die Blättchen abschneiden und beiseite legen. Die Selleriestangen in 2 cm lange Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
4. Das Öl im Wok oder in einer schweren tiefen Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin goldgelb anbraten. Das Gemüse hinzufügen und 1 Min. bei starker Hitze und unter regelmäßigem Rühren braten.
5. Den abgekühlten Reis hinzufügen und unter Rühren 2-3 Min. mitbraten. Mit Sojasauce, Fischsauce, Austernsauce und Palmzucker würzen und alles nochmals gut durchmischen.
6. Die Sellerieblättchen fein schneiden, über den gebratenen Reis streuen und diesen sofort heiß servieren.