

Rezept

Gebratener Reis mit Kohlrabi

Ein Rezept von Gebratener Reis mit Kohlrabi, am 08.06.2023

Zutaten

2 Kohlrabi (möglichst mit Grün)	1 Bund Frühlingszwiebeln
100 g Alfalfa-Sprossen	½ Bio-Zitrone
4 EL neutrales Öl	600 g gegarter Langkornreis (ungekocht wären das ca. 300 g Reis)
Salz	3 EL helle Sojasauce
75 g geröstete Erdnüsse	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal

Zubereitung

1. Den Kohlrabi schälen, zarte Blätter (falls vorhanden) waschen und beiseitelegen. Kohlrabi erst in knapp 1 cm dicke Scheiben, dann in ebenso breite Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebelstücke längs in feine Streifen schneiden.
2. Sprossen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen. Die Schale dünn abschneiden (ohne das Weiße) und in feine Streifen schneiden.
3. In einer großen beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Reis gleichmäßig darin verteilen und ca. 2 Minuten bei starker Hitze braten, bis er unten eine Kruste bildet. In der Zeit nicht umrühren! Reis wenden (am besten in großen Stücken) und auch die andere Seite ca. 2 Minuten braten. Reis aus der Pfanne nehmen.
4. Das übrige Öl in der Pfanne erhitzen. Die Kohlrabistifte dazugeben, salzen und unter Rühren ca. 2 Minuten braten. Zwiebelstreifen dazugeben und weitere 2 Minuten braten. Das Gemüse mit der Sojasauce würzen. Reis untermischen und heiß werden lassen.
5. Die Erdnüsse fein hacken, eventuell auch die Kohlrabiblättchen. Den Reis mit Zitronenschale und Salz abschmecken und die Sprossen, die Erdnüsse und die Kohlrabiblättchen aufstreuen.