

Rezept

Gebratener Reis mit Lauch und Chinakohl

Ein Rezept von Gebratener Reis mit Lauch und Chinakohl, am 20.04.2024

Zutaten

300 g Langkornreis	Salz
100 g frische Erdnuskerne	1 getrocknete Chilischote
5 EL Öl	1 dicke Stange Lauch
250 g Chinakohl	1 Stück Ingwer (ca. 4 cm)
2 Knoblauchzehen	2 Eier (Größe M)
2 EL süße Chilisauce	4 EL Sojasauce
1/4 Bund Koriander	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 700 kcal

Zubereitung

1. Den Reis mit der doppelten Menge Wasser und Salz zum Kochen bringen und zugedeckt bei sehr schwacher Hitze in 15 – 20 Min. körnig ausquellen lassen. Den Reis offen abkühlen lassen, mindestens 2 Std., noch besser über Nacht.
2. Die Erdnuskerne mittelgrob hacken. Die Chilischote im Mörser zerstoßen. In einem Pfännchen 1 EL Öl mit den Chilibröseln erhitzen, die gehackten Erdnuskerne unterrühren und bei mittlerer Hitze 1 – 2 Min. knusprig anrösten. Salzen und auf einem Teller beiseitestellen.
3. Vom Lauch die Wurzel und die welken Teile abschneiden. Den Lauch der Länge nach aufschneiden und gründlich waschen, auch zwischen den Schichten. Den Lauch in ca. ½ cm breite Streifen schneiden. Den Chinakohl waschen und ebenfalls in schmale Streifen schneiden.
4. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Eier mit der Chili- und der Sojasauce gründlich verrühren. Den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken.
5. In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Den Reis gleichmäßig darin verteilen. Bei starker Hitze 2 – 3 Min. braten, bis er knusprig wird, dabei nicht umrühren. In Stücken wenden und wieder 2 – 3 Min. braten. Den Reis auf einem Teller beiseitestellen.
6. Das übrige Öl in die Pfanne geben und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 2 Min. braten. Ingwer und Knoblauch dazugeben und kurz weiterbraten. Den Reis wieder untermischen und noch einmal richtig heiß werden lassen. Die Eiermischung unterrühren und auf der abgeschalteten Herdplatte rühren, bis sie gestockt, aber nicht trocken ist. Mit Salz abschmecken und vor dem Servieren mit den Erdnüssen und dem Koriander bestreuen.