

Rezept

Gebratener Reis mit Schweinefilet und Kräutern

Ein Rezept von Gebratener Reis mit Schweinefilet und Kräutern, am 10.06.2026

Zutaten

280 g Langkornreis (Patna)	4-5 Kardamomblätter
Salz	350 g Schweinefilet
f2 Knoblauchzehen	1 Bund Frühlingszwiebeln
2 rote Paprikaschoten	2 rote Thai-Chilischoten
4 Kaffirlimettenblätter	2 Eier (Größe M)
weißer Pfeffer aus der Mühle	100 ml kräftige Gemüsebrühe
2 EL helle Sojasauce	2 EL Fischsauce
4 EL Pflanzenöl zum Braten	3 EL fein geschnittene Orangenminze

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal

Zubereitung

1. Möglichst schon am Vortag den Reis in ein Sieb geben und mit lauwarmem Wasser überbrausen, bis das Wasser klar abläuft. Abtropfen lassen. Kardamomblätter waschen, ganz lassen. Reis und Kardamomblätter mit gut 500 ml Wasser aufsetzen, wenig salzen. Bei starker Hitze aufkochen, 2-3 Min. kochen, dann auf sehr schwache Hitze schalten.
2. Sobald der Reis nicht mehr kocht, den Topf fest zudecken und den Reis 15 Min. garen. Topf von der Kochstelle nehmen und den Reis zugedeckt noch 10 Min. ruhen lassen. Den Deckel abheben und den Reis mit einer Gabel auflockern, die Kardamomblätter entfernen. Reis ausdampfen und vollständig abkühlen lassen.
3. Das Schweinefilet trocken tupfen und in 1 cm breite Streifen oder dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, schräg in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen. Hälften in breite Streifen und diese in Rauten schneiden. Chilis waschen, putzen und samt Kernen in feine Ringe schneiden. Kaffirlimettenblätter waschen, die Blätter an der Mittelrippe längs falten, harte Mittelrippe wegschneiden. Blätter aufrollen und in hauchfeine Streifen schneiden. Die Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Gemüsebrühe mit Sojasauce und Fischsauce vermischen.
4. Im Wok oder in einer hohen Pfanne das Öl erhitzen. Bei starker Hitze Filetstreifen und Knoblauch unter Rühren 2-3 Min. darin braten. Frühlingszwiebeln, Paprika, Chilis und Kaffirlimettenblätter zugeben, 1-2 Min. mitbraten. Den Reis unterheben und alles etwa 2 Min. unter Rühren weiterbraten.
5. Die Eier darübergießen und alles rasch vermischen. Sobald die Eier zu stocken beginnen, den Wok von der Kochstelle nehmen und die gewürzte Brühe darüberträufeln. Den gebratenen Reis auf einer Platte anrichten und mit Orangenminze bestreut servieren.