

Rezept

Knuspriger Curry-Bratreis

Ein Rezept von Knuspriger Curry-Bratreis, am 09.06.2023

Zutaten

240 g Langkornreis	Salz
1 Knoblauchzehe	20 g frischer Ingwer
1 Stange Lauch	200 g Möhren
50 g Cashewnüsse	5 EL Öl
1 EL Currypulver	300 g Rinderhackfleisch
100 g TK-Erbsen	2 Eier
Pfeffer	3 EL Sojasauce

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 645 kcal

Zubereitung

1. Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Gut abtropfen und auf einem Blech oder Tablett ausgebreitet abkühlen lassen.
2. Inzwischen Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Lauch putzen, gründlich waschen und in Streifen schneiden. Möhren schälen und in dünne Streifen schneiden. Cashewnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, herausnehmen. 3 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Reis darin bei mittlerer Hitze 6-8 Min. braten, mit Curry bestäuben und salzen.
3. In einer großen beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Hack darin bei starker Hitze grob krümelig anbraten. Knoblauch, Ingwer, Möhren und Erbsen ca. 5 Min. mitbraten. Lauch ca. 3 Min. mitbraten. Eier verquirlen. Hackmischung an den Rand schieben, die Eier zugießen und bei mittlerer Hitze unter Rühren braten. Mit Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen. Alles mit dem Reis mischen und nochmals abschmecken. Mit Cashewnüssen anrichten.