

Rezept

Thailändisch gebratener Reis

Ein Rezept von Thailändisch gebratener Reis, am 27.06.2026

Zutaten

300 g Duftreis (oder 500 g gekochter Reis vom Vortag)	250 g Schweinefleisch (Halsgrat, Schnitzfleisch, Filet)
2 Knoblauchzehen	1 Bund Thai-Früblingszwiebeln
3 EL Öl	2 Eier
4 EL Austernsauce	2 EL helle Sojasauce
2 kleine rote Chilischoten	2 EL Fischsauce
1 TL Zitronensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal

Zubereitung

1. Den (ungegarten) Reis in einem Sieb gründlich kalt abspülen und abtropfen lassen. 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. Das Fleisch waschen, mit Küchenpapier trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden.
3. Im Wok oder in einer schweren tiefen Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Eier hineinschlagen, das Eigelb etwas im Eiweiß verrühren, die Eier bei mittlerer Hitze beidseitig je 2 Min. braten, zur Seite schieben oder herausnehmen.
4. Das restliche Öl im Wok erhitzen, den Knoblauch darin goldgelb anbraten. Das Fleisch zugeben und unter Rühren 2 Min. braten. Das Ei mit dem Holzspatel etwas zerteilen und unter das Fleisch mischen.
5. Den kalten Reis untermischen und unter ständigem Rühren erhitzen. Austernsauce und Sojasauce hinzufügen und zum Schluss die Frühlingszwiebeln untermischen.
6. Für den Dip die Chilischoten waschen, putzen und klein hacken. Mit der Fischsauce und dem Zitronensaft verrühren.
7. Den fertigen Reis auf einer Servierplatte anrichten. Den Dip separat in einem Schälchen zum Nachwürzen reichen.