



Gebratener Reis – schnell eine vollwertige Mahlzeit

Zubereitungszeit: 15 min **Kochzeit:** 20 min **Gesamtzeit:** 35 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 5

Kalorien p.P.: 170 kcal

Zutaten

600 g Basmati- oder Jasminreis in guter Qualität

200 g Karotten - geschält und in feine Streifen (Julienne) geschnitten

200 g Sellerie- geschält und in Julienne geschnitten

200 g Lauch - halbiert, gewaschen und in Julienne geschnitten

200 g Paprika - halbiert, entkernt, gewaschen und in feine Streifen geschnitten (je nach Saison auch weglassen und mehr anderes Gemüse verwenden)

150 g Zwiebel - geschält und in feine Streifen geschnitten

20 g Knoblauch - geschält, Keim entfernt und fein gehackt

2 Stück(e) Chilis, Peperoni oder Sambal Oelek nach Geschmack

20 g frischer Ingwer - geschält und fein gehackt / gerieben oder nach Geschmack mehr oder weniger

6 frische Bio-Eier

3 Esslöffel Bratbutter, einfaches Olivenöl oder geröstetes Sesamöl oder Mischungen

2 Esslöffel Sesamkörner

80 g geröstete Erdnüsse oder Cashewkerne

4 Esslöffel Sojasoße oder nach Geschmack

2 Ketjab Manis (süße Sojasoße) oder weglassen

Frische Kräuter wie Koriander, Petersilie oder Frühlingszwiebeln gewaschen und geschnitten oder gezupft

Gewürze: Madras Currymischung (scharfe Currymischung), schwarzer Kümmel, Lorbeerblätter, Chili oder Cayennepfeffer, Zitronengras

Zubereitung

1. Einen passenden Topf für den Reis wählen, auf eine Waage stellen und Tara drücken (auf null stellen). Den Reis einwiegen und mehrmals kalt abwaschen, bis das Wasser klar bleibt. Nun sind auch mögliche Arsen-Rückstände aus der äußeren Reisschicht abgewaschen. Den Reis nun mit 1,5 Teilen Wasser, am besten Gefiltertes, auffüllen. Dabei genau arbeiten: Also 600 g Reis plus 900 g Wasser machen 1500 g Menge im Topf.

Tipp: Wenn Du es so machst, musst Du den Reis nicht abtropfen lassen und es wird trotzdem exakt.

2. Zwei bis drei Lorbeerblätter, ein angedrücktes Stück Zitronengras, ein paar Scheiben Ingwer und etwas Salz (auf diese Menge ca. 1/2 TL) begeben. Den Deckel aufsetzen und bei voller Hitze zum Kochen bringen. Wenn es einmal richtig kocht, auf die kleinste Stufe zurückschalten und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Hinweis: Wenn es lange richtig kocht, kann es überkochen, dann einfach den Deckel kurz etwas schräg anlehnen. Falls es nicht richtig aufkocht, wird der Reis nichts, das wäre schade. Basmatireis oder Jasminreis lieber nur moderat salzen und anschließend mit etwas Sojasoße nachwürzen.

3. Jetzt das Gemüse waschen und schneiden und sortenrein bereitlegen.



Schnippel, schnippel...

4. Die Nüsse und Würzzutaten hacken und sortenrein bereitlegen und die Eier in einer Schüssel aufschlagen.

5. Teller zum Essen bei ca. 80 °C Umluft im Ofen warm stellen.

6. Währenddessen einen großen flachen Topf, Wok oder hohe Pfanne bei fast voller Hitze ca. 3 bis 5 Minuten vorheizen lassen.

7. Als Erstes den Sellerie und die Karotten mit etwas Fett anbraten, dabei immer gleich etwas salzen. Anschließend die Paprika, danach Lauch und Zwiebeln. Alles jeweils anbraten, bis es etwas Farbe nimmt, dann die nächste Zutat begeben.

Tipp: Wenn Du schnell genug bist, fängst Du direkt mit den Gemüsen an, die als Erstes in den Topf sollen und arbeitest dann direkt vom Schneidebrett in den Topf. Bei großen Mengen kannst Du das Gemüse auch nacheinander anbraten, kurz herausnehmen und anschließend mischen.



Ganz schön bunt!

8. Jetzt den Sesam und den Schwarzkümmel einstreuen und kurz mitrösten. Anschließend Chili, Knoblauch, Ingwer und etwas Currypulver begeben und kurz mitrösten.

9. Den fertigen Reis begeben und alles gut vermengen.

10. Die Eier begeben, gut vermengen und alles mit Sojasoße und Gewürzen fertig abschmecken.

Tipp: Eleganter ist es, das Ei etwas zu würzen, separat als eine Art dünnes Omelett zu garen und in Streifen zu schneiden. Macht aber etwas mehr Abwasch und Arbeit.

11. Auf Teller anrichten, mit den Kräutern, den gerösteten Nüssen und den Eierstreifen bestreuen und servieren.

Tipp: Serviere etwas Sambal Oelek und die zwei Sojasoßen separat dazu, so kann jeder noch etwas nach Belieben nachwürzen.

Wie ist es Dir gelungen? Zeige es uns gerne auf Instagram und verlinke uns via [@schnelleinfachgesund](#)

Wie kannst Du das Rezept variieren?

Sehr lecker ist es auch mit Vollkorn-Basmatireis oder wildem Reis (der eine lila Farbe hat und mehr Antioxidantien enthält). Das Gemüse kannst Du nach Saison variieren. Außerdem kannst Du auch noch Fleisch, gekochten Schinken oder Tofu ergänzen.

Martin und Maxi haben auf ihren verschiedenen Reisen nach Südostasien den gebratenen Reis zu schätzen gelernt und bereiten ihn sich auch in Europa gerne zu. Meist nehmen sie dafür die asiatische Variante (also das heutige Rezept leicht abgewandelt) mit Hähnchenfleisch, Koriander, Erdnüssen, Sojasauce, Sprossen und einem Spiegelei obendrauf.

Für die ersten Male Zubereitung orientiere Dich gerne an diesem Rezept hier und schaue dann, wie Du es variieren möchtest. Es ist leicht und schnell zubereitet, bringt ordentlich Pfiff in die Küche und schmeckt eigentlich immer gut.

... und es ist eine schöne Möglichkeit, mehr Gemüse in den Alltag zu bringen.

Viel Spaß beim Nachkochen wünschen Dir

Felix & Caroline