



Gebratener Reis mit Gemüse und Rührei

verfeinert mit Sriracha-Sauce



ca. 25min



3-4 Personen

Wer es herzhaft, sättigend, vegetarisch und ein bisschen scharf mag, ist hier genau richtig - denn wir servieren fix gebratenen Reis mit Weißkohlstreifen, Lauch und Rührei. Richtig schön aromatisch wird das Ensemble in der Pfanne (oder im Wok) durch Ketjap Manis, eine indonesische Würzsauce; und für das leise Kitzeln auf der Zunge träufeln wir noch etwas Sriracha-Sauce über den Reis. Jetzt heißt es: genießen!

- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Stangen Lauch
- 3 Knoblauchzehen
- 4 Bio-Eier ¹
- 400g geschnittener Weißkohl
- 100ml Ketjap Manis ²
- 2 Pck. Sriracha-Sauce

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Wok oder große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Energie 511kcal, Fett 12.9g,
Kohlenhydrate 78.1g, Eiweiß 16.9g



In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Scheiben schneiden.



Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Eier** aufschlagen und mit einer Gabel gründlich verquirlen. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



Den **Lauch** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. anbraten, den **Weißkohl** und den **Knoblauch** zugeben und untermischen. Die **Gemüse-Mischung** auf eine Seite der Pfanne schieben und die **Eier** auf der anderen Seite ca. 1Min. zu **Rührei** anbraten, dann unter die **Gemüse-Mischung** heben und gut unterrühren.



Das **Ketjap Manis** mit 75ml Wasser verrühren, mit dem **Reis** in die Pfanne geben und 2-3Min. unter kräftigem Rühren weiterbraten und mit Salz abschmecken. Den **gebratenen Reis** nach Geschmack mit der **Sriracha-Sauce** beträufelt servieren.



Erdnüsse sind eine Standard-Zutat für Pad Thai, ein anderes asiatisches Pfannengericht mit Nudeln anstelle von Reis. Wir finden allerdings, dass sie auch zu unserem Reisgericht passen würden – wer mag, kann also gerne ein paar Nüsschen als Garnitur darüberstreuen!