



Gebratener Reis mit Rührei und Gemüse

verfeinert mit Sriracha-Sauce



ca. 25min



2 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!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Stange Lauch
- 4 Bio-Eier ¹
- 200g geschnittener Weißkohl
- 50ml Ketjap Manis ²
- 1 Pck. Sriracha-Sauce
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipps

Es ist einfacher, den Lauch erst nach dem Schneiden zu waschen - dann muss er aber gut trocken getupft werden, weil er sonst in der Pfanne dämpft statt anzubraten.

Allergene

Eier (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 584kcal, Fett 18.3g, Kohlenhydrate 77.5g, Eiweiß 23.0g

1

1. Zutaten vorbereiten

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Scheiben schneiden.

2

2. Reis kochen

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.

3

3. Eier verrühren

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

4

4. Zutaten anbraten

Den **Lauch** in einer mittelgroßen Pfanne oder einem Wok mit 1EL 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.

5

5. Fertigstellen & servieren

Das **Ketjap Manis** mit 50ml 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.

6

6. Extra Crunch

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!