



## Thunfisch-Bratreis indonesische Art

würzig-fein mit Ketjap Manis und Koriander



ca. 30min



2 Portionen

Wir lieben gebratenen Reis! Und wie schmeckt er am besten? Natürlich mit den richtigen Zutaten und der richtigen Würze. Unser Rezept von heute ist ein hervorragendes Beispiel dafür: Jasminreis, Ketjap Manis, Thunfisch, Karotten und Lauch vereinen sich geschmeidig zu indonesischem Soulfood, das dich garantiert aus den Socken haut. Oh ja, das wird köstlich!

## Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 50ml Ketjap Manis <sup>3</sup>
- 1 Karotte
- 1 Stange Lauch
- 1 Dose Thunfisch in Wasser <sup>1</sup>
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Pck. indonesische Gewürzmischung
- 10g Koriander

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter <sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer

## Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

## Allergene

Fisch (1), Milch (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 540kcal, Fett 14.8g, Kohlenhydrate 74.2g, Eiweiß 23.6g



### 1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen, **2EL Ketjap Manis** einrühren und erneut abdecken.



### 2. Gemüse braten

Die **Karotte** ggf. schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Lauch** in dünne Ringe schneiden. Die **Karotten** und den **Lauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Butter und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze in 6-8Min. weich braten.



### 3. Thunfisch braten

Den **Thunfisch** abtropfen lassen. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Den **Knoblauch** und die **Gewürzmischung** in die Pfanne rühren und ca. 1Min. duftend mitbraten. Den **Thunfisch** zugeben und ca. 2Min. mitbraten, dann alles aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne wird direkt weiterverwenet.



### 4. Reis braten

1EL Butter in der Pfanne schmelzen, den **Reis** gleichmäßig in der Pfanne verteilen und leicht andrücken. Bei mittlerer Hitze 5-7Min. ohne Rühren braten lassen, bis der **Reis** goldbraun ist und geröstet duftet. **Tipp:** Mit einem Pfannenwender den **Reis** vorsichtig anheben, um zu prüfen, ob er bereits gebräunt ist.



### 5. Koriander schneiden

Den **Koriander** grob schneiden. Das **Gemüse**, den **Thunfisch** und den **Koriander** in die Pfanne geben und mit dem **Reis** vermengen. Mit mehr Salz, Pfeffer oder **Ketjap Manis** abschmecken und servieren.



### 6. Knack knack

Soll es zwischen den Zähnen knacken? Dann die Reispfanne einfach mit einer Handvoll gehackter Erdnüsse, Cashewkerne oder anderen Nussorten garnieren.