



Thunfisch-Bratreis indonesische Art

würzig-fein mit Ketjap Manis und Koriander



ca. 30min



4 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

- 300g Jasminreis
- 100ml Ketjap Manis ³
- 2 Karotten
- 2 Stangen Lauch
- 2 Dosen Thunfisch in Wasser ¹
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Pck. indonesische Gewürzmischung
- 20g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- 3½EL Butter ²
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 532kcal, Fett 13.2g, Kohlenhydrate 75.5g, Eiweiß 24.1g



1

1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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, **4EL Ketjap Manis** einrühren und erneut abdecken.



2

2. Gemüse braten

Die **Karotten** 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 1½EL Butter und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze in 7-9Min. weich braten.



3

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 weiterverwendet.



4

4. Reis braten

2EL 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

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

6. Knack knack

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