Gebratener Reis mit Gemüse

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Langkornreis	300 g
Salz	
Zucchini	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Karotten	2 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Knoblauchzehen	1 St.
Ingwer, frisch	10 g
Öl	3 EL
Sojasauce	3 EL
Currypulver	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Eier	3 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, Teller, kleiner Topf mit Deckel, große Pfanne

1. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen. Zugedeckt ca. 10–12 Min. garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln. Karotten waschen, schälen, längs vierteln und in Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer ebenfalls schälen und hacken.

3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Ingwer mit Knoblauch ca. 1 Min. anbraten. Zucchini, Paprika und Karotten zugeben und zusammen ca. 3 Min. braten. Frühlingszwiebeln untermengen und mit 1 EL Sojasauce, Curry und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

4. In der Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und gegarten Reis ca. 2 Min. braten, bis keine Flüssigkeit mehr in der Pfanne ist. In einer Schüssel Eier mit 2 EL Sojasauce verrühren.

5. Reis etwas beiseiteschieben, sodass der Pfannenboden sichtbar wird, und Eier in die Pfanne gießen. Eier mit Reis unter ständigem Rühren und Vermengen ca. 2 Min. anbraten.

6. Gemüse zurück in die Pfanne geben, alles vermengen und abschmecken. Gebratenen Reis mit Gemüse auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Am besten gelingt der gebratene Reis mit kaltem Reis vom Vortag. Du hast noch einen halben Brokkoli oder Reste vom Hähnchen im Kühlschrank? Sei kreativ und brate es zusammen mit dem Reis an.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	460 kcal
Kohlenhydrate	75 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	11 g