



Gebratener Reis mit Zuckerschoten, Zucchini, Koriander und Röstzwiebeln



Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------------|---------|
| Langkornreis | 300 g |
| Salz | |
| Zuckerschoten | 200 g |
| Karotten | 3 St. |
| Zucchini | 1 St. |
| Zwiebeln, rot | 1 St. |
| Koriander, frisch | 20 g |
| Eier | 3 St. |
| Sojasauce | 3 EL |
| Milch | 5 EL |
| Öl | 3 EL |
| Chili, gemahlen | 0.25 TL |
| Röstzwiebeln | 4 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleiner Topf mit Deckel, große Pfanne

1. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und anschließend zugedeckt auf kleiner Stufe ca. 10 Min. garen.
2. Zuckerschoten, Karotten und Zucchini waschen. Zuckerschoten leicht schräg in Stücke schneiden. Karotten schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Zucchini grob raspeln. Zwiebel schälen, achteln und die einzelnen Schichten voneinander trennen. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen streifen.
3. In einer Schüssel Eier mit Sojasauce und Milch verquirlen. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und darin Zwiebel und Karotten ca. 2 Min. anbraten. Zucchini und Zuckerschoten zugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.
4. Fertig gegarten Reis ebenfalls in die Pfanne geben, alles gut vermengen und unter ständigem Rühren ca. 3 Min. braten. Ei-Soja-Masse gleichmäßig über den Reis geben und so lange umrühren, bis das Ei gestockt ist.
5. Gebratenen Reis auf Teller verteilen und mit Röstzwiebeln und Koriander bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 507 kcal |
| Kohlenhydrate | 80 g |
| Eiweiß | 15 g |
| Ballaststoffe | 6 g |
| Fette | 14 g |