Gebratener Reis

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 2 Personen:

½	Tasse	Reis
1 ½	Tassen	Wasser
		Salz
40	ml	Sesamöl, hell

Option 1

120	g	Hühnerfleisch (BIO), in Würfel (Streifen)
50	g	Zwiebel, geschält
2	ST	Knoblauchzehen, geschält

Option 2

1	ST	Chilischote, mit oder ohne Kerne dann (du entscheidest)
1	TL	Ingwer
150	g	Karotten, geschält
2	ST	Frühlingszwiebel, eher kleine
2	ST	Eier, verschlagen mit Salz und Pfeffer
100	g	Erbsen, gefroren
3	EL	Soja- und - oder Oyster Sauce

Vorbereitung I: Reis vom VortagX

- Wasser in (geeigneten) Topf geben, Salzen (Wasser muss leicht versalzen schmecken) aufkochen lassen, Reis hinzugeben, umrühren, Herd abschalten, umrühren, Deckel drauf und auf der Herdplatte 25 Minuten quellen (stehen lassen.
- Über Nacht auskühlen lassen.
- Vor der Verwendung den Reis (eventuell) waschen (Stärke geht ab – und der Reis pickt beim Garen nicht so).

Vorbereitung II: Genuss am TagX

- Option 1: Wer will kann den gebratenen Reis mit z. B. Hühnerfleisch „fleischig" machen.
- Knoblauch, (Option 2: Chilischote) und Ingwer fein hacken.
- Zwiebel in kleine Würfel - Frühlingszwiebel schräg ca. 1,5 cm Kringel – Karotten in ca. ¾ cm Würfel schneiden.

Herstellung:

1. Sesamsamen erhitzen, optional - das in Würfel (Streifen) geschnittene Fleisch anbraten.
2. Zwiebel, Knoblauch, (Chilischote), Ingwer zugeben und kurz mitbraten.
3. Karotten hinzugeben und eine weitere Minute mitbraten.
4. Die Hälfte der Frühlingszwiebel hinzugeben und kurz (30 Sek.) mitrösten.

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister, Vegan – vegetarischer Koch a.S.

5. Reis dazugeben und für ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze (Herd zurückdrehen) - BRATEN.
6. Die Eier mit Salz und Pfeffer gut miteinander verquirlen (Gabel).
7. Alle Zutaten zur Seite schieben die Eier in der Pfanne geben.
8. Eier (wie beim Rührei) angehen (leicht stocken lassen) und verrühren - angehen (leicht stocken lassen) bis die Eier geronnen sind.
9. Alles miteinander vermengen, Erbsen hinzugeben – alles etwa (1 Minute) braten (sich die Erbsen erwärmen).
10. Mit Soja- und oder Oyster Sauce abschmecken.
11. Anrichten und mit Sesamsamen und Frühlingszwiebeln garnieren und heiß servieren.

TIPPS:

- Max. 2 Portionen (Hauptspeise) auf einmal zubereiten, denn sonst werden die Zutaten nicht mehr ge**braten**, sondern gekocht!
- Du kannst jedes Gemüse das Saison oder dir schmeckt verwenden – auch Pilze jeglicher Art.