



GEBRATENER REIS MIT GEMÜSE

ZUTATEN

Soße:

- 1/2TL Ingwer
- 1TL Sesamöl
- 1EL Sambal Olek
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 EL süße Sojasauce
- 1,5 EL Sojasauce

Toppings:

- Frühlingszwiebel
- 2-3 Schalotten
(Pflanzenöl zum
Frittieren)

Reis:

- 3-3,5 Tassen Reis
- Sesamöl
- 4 Zehen Knoblauch
- 2 Schalotten
- 2 rote Chili
- 3 große Eier
- Salz
- 1/2-2/3 Lauch

ZUBEREITUNG

1. Vorgekochter, trockener Reis ist die Basis für unser Gericht.
2. In einer Schüssel vermischen wir: Sesamöl, süße Sojasauce, "normale" Sojasauce, Ingwer, frischer geriebener, oder gehackter Knoblauch und Sambal Olek.
3. Tipp: wer möchte nimmt sich einfach geröstete Zwiebeln, wer es jedoch richtig lecker haben will, frittiert sich ein paar Schalotten! Hierzu schneiden wir die geschälten Schalotten in kleine Ringe und frittieren sie für kurze Zeit in heißem (ca 180°C) Öl. Aufpassen und ständig umrühren. Sobald die Schalotten Farbe bekommen, sind die fertig und können auf einem Stück Küchenpapier abtropfen bis wir sie zum Garnieren wieder benötigen.
4. Wok oder Pfanne aufheizen und Öl hinein geben.
5. Lauchzwiebeln, rote Chilli, Lauch, Knoblauch und weitere Schalotten klein schneiden. (Tipp: wenn ihr Lust auf Fleisch habt, wäre dies der Zeitpunkt um auch euer Fleisch in kleine Stücke zu schneiden)
6. Knoblauch in unseren Wok/Pfanne geben und leicht anbraten.
7. Währenddessen die Eier in eine Schüssel schlagen und verrühren.
8. Schalotten und Chili mit in den Wok/Pfanne geben und etwas garen lassen.
9. Nach ca 3-4 Minuten die Lauchzwiebeln hinzugeben und wieder zusammen garen lassen, bis die Zutaten "weich" sind.
10. Ei mit in den Wok/Pfanne geben und miteinander verrühren.
11. Nach ca 1-2 Minuten den Reis mit hinzugeben.
12. Anschließend den Lauch und die Soße mit hinzugeben und miteinander vermengen.
13. Alle Zutaten noch einmal kurz und scharf anbraten.
14. Fertig ist unser leckeres asiatisches Gericht! Auf einen Teller geben, mit den frittierten Schalotten garnieren und sich SCHMECKEN LASSEN!

HIER GEHTS DIREKT ZUM
KOCHEVIDEO
EINFACH MIT DER HANDYKAMERA SCANNEN

