

Fried Rice mit buntem Gemüse

15—20 Min

Zutaten für 2 Portionen

= Kotányi Produkte

200 g	Gekochter Reis (vom Vortag oder frisch gekocht und abgekühlt)
2 EL	Pflanzenöl (z. B. Sonnenblumen- oder Rapsöl)
2	Eier
1	Kleine Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Karotte
1	Kleine Paprika
50 g	Gekühlte Erbsen
1	Frühlingszwiebel
1 EL	Sojasauce
2 EL	Wonder Wok
1 TL	Sesamöl (optional für extra Aroma)

Zubereitung

1 Vorbereitung:
Den Reis idealerweise am Vortag kochen, damit er trockener und leichter zu verarbeiten ist.
Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Karotte in kleine Würfel schneiden, Paprika in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.

2 Eier zubereiten:
Eine große Pfanne oder einen Wok auf mittlerer Hitze erwärmen und 1 EL Pflanzenöl hineingeben.
Die Eier hineinschlagen, mit einer Gabel verrühren und kurz stocken lassen. Sobald sie leicht fest sind, etwas zerteilen und beiseite stellen.

3 Gemüse anbraten:
Den restlichen EL Pflanzenöl in die Pfanne geben. Zwiebel, Knoblauch, Karottenwürfel und Paprika hinzufügen und unter ständigem Rühren 3 Minuten anbraten.
Die Erbsen dazugeben und weitere 2 Minuten garen, bis das Gemüse weich, aber noch bissfest ist.
Das Gemüse ebenso beiseite stellen.

4 Reis und Gewürze integrieren:
Den gekochten Reis mit etwas Öl in der Pfanne kräftig anbraten, danach das Gemüse wieder hinzufügen.
Sojasauce, Kotányi Wok-Gewürzmischung und optional das Sesamöl hinzufügen. Alles gründlich durchrühren, damit sich die Gewürze gleichmäßig verteilen.

5 Eier und Frühlingszwiebeln dazugeben:
Die beiseitegelegten Eierstücke und die Hälfte der Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben. Alles noch einmal gut vermischen und kurz erwärmen.

6 Anrichten:
Den gebratenen Reis auf zwei Tellern anrichten und mit den restlichen Frühlingszwiebelringen garnieren.

TIPP: Für noch mehr Abwechslung kannst du den Fried Rice mit etwas Ananas, Tofu oder Hähnchenwürfeln erweitern. Perfekt für spontane Kochabende und super einfach zuzubereiten!