

Rezept: Gebratener Gemüse-Reis mit Ei

für 2 Personen

Zutaten:

- 120 g Vollkorn-Basmatireis
- 2.5 dl Wasser
- 1 Knoblauchzehe
- 10 g frischer Ingwer, geschält
- 80 g tiefgekühlte Erbsen
- 80 g Rüebli
- 80 g Lauch
- 60 g Babyspinat
- 2 Eier
- Kokosöl
- 2 TL Curry
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Sweet Chili Sauce
- Salz

Zubereitung:

- den Vollkorn-Basmatireis in einer Pfanne mit dem Wasser aufkochen und auf niedriger Stufe 45 Minuten ausquellen lassen
- Ingwer fein hacken, Knoblauchzehe pressen
- Rüebli und Lauch waschen, rüsten und in kleine Würfelchen schneiden
- Spinat waschen und abtropfen lassen
- gefrorene Erbsen in kochendem Wasser für 1 Minute blanchieren, anschliessend abgiessen und beiseitestellen
- die Eier in einem Massbecher verquirlen und leicht salzen
- in einer grossen beschichteten Bratpfanne 1 TL Kokosöl erhitzen
- die Eier zu Rühreiern braten, auf einen Teller geben und beiseitestellen
- in der gleichen Pfanne 2 EL Kokosöl erhitzen
- Ingwer und Knoblauch darin für 1 Minute unter Rühren anbraten
- Rüebli, Lauch und Erbsen begeben und für 3-4 Minuten bei grosser Hitze rührbraten
- Spinat dazugeben und nur noch eine Minute mitbraten, bis er zusammengefallen ist
- Hitze etwas zurückstellen, dann den gekochten Reis begeben und gut mit dem Gemüse vermischen
- den gebratenen Gemüse-Reis mit Curry, Kreuzkümmel, Sojasauce und Sweet Chili Sauce würzen, nach Belieben etwas salzen
- Rühreier dazugeben und nur noch kurz warm werden lassen

Varianten:

- schnellere Zubereitung: anstelle von Vollkornreis 120 g weissen Reis mit 2.4 dl Wasser aufkochen und während 20 Minuten auf niedriger Stufe garkochen
- vegane Variante: Eier durch gebratene Tofuwürfel ersetzen
- Rezept an Jahreszeiten anpassen: nach Lust und Laune insgesamt 300 g saisonale Gemüse auswählen