

Fried Rice gebratener Reis

Zutaten für ca. 4 Portionen:

200 g Langkornreis	2 Eier
je 1 Knoblauchzehe, rote Chilischote	je 2 El Sojasauce und Fischsauce
1 Schalotte	oder 4 El Sojasauce
½ Stange Lauch	2 El Sweet-Chili-Sauce
1 Karotte	Spritzer Limetten- oder Zitronensaft
1 rote Paprikaschote	1 Tl brauner Zucker

2-3 Lauchzwiebeln

Erdnussöl

wenn gewünscht: 1 Tl Garnelenpaste

Damit dieses Gericht gut gelingt, muss der Reis am Vortag zubereitet werden und relativ trocken sein. Da er sonst beim Braten zu weich werden kann.

Vorbereitung:

Reis am Vortag garen und auskühlen lassen.

Knoblauch schälen und fein schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln.

Chilischote halbieren, Samen und Scheidewände entfernen, das Fruchtfleisch klein würfeln.

Lauch putzen, halbieren, waschen und schräg in Streifen (ca. 1 cm) schneiden.

Karotten, schälen, halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden.

Paprikaschoten vierteln, putzen und in feine Streifen schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Scheiben schneiden.

Eier in einer Schüssel verquirlen.

Sojasauce, Fischsauce, Sweet-Chili-Sauce, Spritzer Zitronensaft und Zucker verrühren.

Zubereitung/alle Zutaten in Reichweite stellen:

Je nach Größe des Woks oder Pfanne sollte das Gerichte evtl. in 2-3 Portionen zubereitet werden.

1. Öl im Wok (od. große Pfanne) erhitzen, Knoblauch, Schalotten kurz anbraten.
2. Gemüsesorten nacheinander (Karotten, Lauch, Paprika) im Wok (od. einer großen Pfanne) unter ständigem Rühren knackig braten.
3. Chiliwürfel zufügen.
4. Wok(Pfannen-)inhalt an den Rand schieben.
5. Gegarten Reis zugeben und weitere 2-3 Minuten unter Rühren und Wenden braten.
6. Eier aufschlagen und verquirlen – separat als Rührei zubereiten.
7. Rührei und Lauchzwiebeln zugeben - noch einmal kurz rühren und braten.
8. Reis mit der Sojasaucenmischung würzen, abschmecken und servieren.