

Reis Rezepte

Gebratener Reis

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Geflügel, Gemüse, Reis

250 g	Vollkornreis				- (Abtropfgewicht)
1/2 Liter	Gemüsebrühe	300 g	Möhren		
150 g	Hühnerbrust	1	Paprikaschote, gelb		
1 Essl.	Sojasauce	1 Essl.	Öl		
2	Frühlingszwiebeln		Salz		
200 g	Sojasprossen, frisch oder		Pfeffer		
	- aus der Dose, dann	6	kleine Tomaten; evtl. mehr		
	aber Menge + 10 %				

Den Reis in einem Topf anwärmen, mit Gemüsebrühe angießen und zum Kochen bringen, bei kleiner Hitze ausquellen lassen. Inzwischen die Hühnerbrust in feine Streifen schneiden, mit der Sojasauce überträufeln und ziehen lassen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Sprossen abbrausen und abtropfen lassen. Möhren waschen, schälen und auf einer Reibe in feine Streifen reiben. Paprikaschote waschen, putzen und in Würfel schneiden.

Das Öl im Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Das Fleisch unter Rühren anbraten, dann Paprika und Möhren dazugeben, unter ständigem Rühren braten. Nach 3 Minuten die Frühlingszwiebeln und die Sprossen mit braten, zum Schluss den Reis hinzugeben und ständig braten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tomaten waschen, mit kochendem Wasser überbrühen, nach einer Minute abschrecken und abziehen. In den Reis setzen und kurz weiter braten, bis die Tomaten heiß sind.