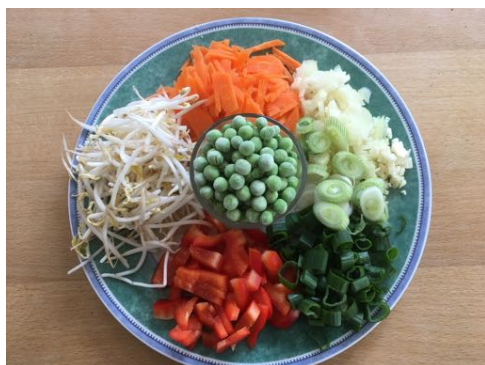


# Chinesischer gebratener Reis mit Gemüse und Ei



Menge	Zutaten	Zubereitung
Reis am Vortag vorbereiten (oder Resteverwertung für übrigen Reis!)		
100 g	Jasmin- oder Basmatireis	Reis in eine Schüssel geben, mit Wasser aufgießen und waschen, durch ein Sieb abgießen. Diesen Vorgang wiederholen, bis das Wasser nicht mehr trüb ist!
180 ml	Wasser	Reis in einen Topf geben, Wasser zugeben und 10 Minuten einweichen lassen. Danach aufkochen und bei niedriger Hitze etwa 15 Minuten quellen lassen. Das Wasser muss ganz aufgesaugt sein. Reis abkühlen lassen und kaltstellen.
1 kleine	Zwiebel	Schälen und fein würfeln
1-2	Knoblauchzehen	
1	Karotte	
2	Frühlingszwiebeln	waschen, schräg in feine Ringe schneiden
½ Tasse	Erbsen, tiefgekühlt	Je nach dem, was im Kühlschrank/Gefrierschrank noch vorrätig ist: Gemüse waschen und fein schneiden.
Je nach Geschmack:	Champignons, Paprikaschote, Mungobohnensprossen	Sprossen nur waschen.
2+1+1 EL	Öl	2 EL Öl in eine (Wok)Pfanne geben, Zwiebeln und Knoblauch andünsten, Karotten und den hellen Teil der Frühlingszwiebel zugeben und mitbraten. Dann das Gemüse zugeben und etwa 5 Minuten braten. Sojasprossen erst am Ende dazugeben.
2	Eier	Eier mit Kurkuma, etwas Salz und Pfeffer verquirlen, Gemüse in der Pfanne auf die Seite schieben, nochmals etwas Öl in die Pfanne geben und Eier zugeben. Kurz stocken lassen, und wir Rührei vermischen. Das Ei mit Gemüse vermischen und alles wieder auf die Seite schieben. Erneut etwas Öl in die Pfanne geben und den Reis zugeben, braten, dann mit dem Rest vermischen.
½ TL	Kurkuma	
etwas	Salz, Pfeffer	
2-3 EL	Sojasauce	Gut würzen und mit den grünen Frühlingszwiebelringen bestreuen.
etwas	Asiasauce, süß-sauer	