



Japanische Gemüsepfanne mit gebratenem Reis

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Langkornreis	300 g
Salz	
Bio Limetten	1 St.
Karotten	3 St.
Kohlrabi	2 St.
Zuckerschoten	300 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Öl	3 EL
Pfeffer, schwarz	
Sojasauce	4 EL
Eier	2 St.
Honig	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf, mittlere Pfanne, große Pfanne

1. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt auf niedriger Stufe ca. 15 Min. gar köcheln.
2. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. Karotten, Kohlrabi und Zuckerschoten waschen. Karotten schälen, der Länge nach vierteln und klein würfeln. Kohlrabi schälen, holzige Stellen entfernen und ebenfalls klein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und grüne und weiße Teile getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Karotten, Kohlrabi und weiße Frühlingszwiebeln darin ca. 3 Min. andünsten. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Hälfte der grünen Frühlingszwiebeln und Zuckerschoten zum Gemüse geben und mit Sojasauce und ca. 100 ml Wasser ablöschen. Alles zugedeckt auf kleiner Stufe ca. 2 Min. köcheln.
5. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und den gegarten Reis darin ca. 2 Min. anbraten, bis keine Flüssigkeit mehr in der Pfanne ist. Reis etwas beiseiteschieben, sodass der Pfannenboden sichtbar wird.
6. In einer Schüssel Eier mit den restlichen Frühlingszwiebeln und Salz und Pfeffer verrühren, zum Reis geben und unter ständigem Rühren ca. 2 Min. anbraten. Gemüsepfanne mit Honig, Limettensaft und ggf. Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gebratenem Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Am besten gelingt der gebratene Reis, wenn du kalten gekochten Reis vom Vortag verwendest.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	502 kcal
Kohlenhydrate	90 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	10 g