



Fried Rice

von Emanuel Wyss

Mengen für 10 Personen

Quelle: <https://fooby.ch/de/rezepte/14050/fried-rice?menge=10> <https://migusto.migros.ch/de/rezepte/fried-rice>

750 g Basmatireis	Reis im Sieb unter fliessendem kaltem Wasser so lange spülen, bis dieses klar ist, gut abtropfen. Wasser mit dem Reis in eine Pfanne geben, aufkochen, zugedeckt auf ausgeschalteter Platte ca. 15 Min. quellen lassen, dabei Deckel nie abheben. Reis mit einer Gabel lockern, auf einem Blech verteilen, auskühlen.
1.0 dl Sonnenblumenöl	Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Reis ca. 5 Min. rührbraten, herausnehmen.
200 g Frühlingszwiebeln	Öl in derselben Pfanne warm werden lassen, Gemüse begeben und ca. 5 Min. rührbraten, würzen. Reis, Sojasauce und Reissessig begeben, ca. 10 Min. braten, Reis dabei ab und zu rühren. Rührei und Erdnüsse auf dem Reis verteilen.
750 g Rüebli	
750 g Chinakohl	
500 g Erbsen	
2.0 Stück Knoblauchzehen	
2.0 dl Sojasauce	
100 g Sojasprossen	
1.0 dl Sesamöl	zum verfeinern
2.0 dl Austernsauce	vegan!
1.0 cl Reissessig	zum abschmecken
5.0 Stück Eier	Damit vegan Rührei separat servieren: Eier mit Sesamöl verrühren, würzen. Wenig Öl in dieselbe Pfanne geben, Eier hineingiessen, hin- und herschieben, bis die Eimasse gestockt ist, herausnehmen.
100 g Sriracha	1 Flasche Sriracha als Topping
50 g Erdnüsse (gesalzen)	als Topping
3.0 Stück Limetten	als Topping
80 g Koriander	als Topping

Reis kochen

Reis im Sieb unter fliessendem kaltem Wasser so lange spülen, bis dieses klar ist, gut abtropfen. Wasser mit dem Reis in eine Pfanne geben, aufkochen, zugedeckt auf ausgeschalteter Platte ca. 15 Min. quellen lassen, dabei Deckel nie abheben. Reis mit einer Gabel lockern, auf einem Blech verteilen, auskühlen.

Fried Rice

Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Reis ca. 5 Min. rührbraten, herausnehmen.

Rührei

Eier mit Sesamöl verrühren, würzen. Wenig Öl in dieselbe Pfanne geben, Eier hineingiessen, hin- und herschieben,

bis die Eimasse gestockt ist, herausnehmen.

Gemüse

Öl in derselben Pfanne warm werden lassen, Gemüse begeben und ca. 5 Min. rührbraten, würzen. Reis, Sojasauce und Reissessig begeben, ca. 10 Min. braten, Reis dabei ab und zu rühren. Rührei und Erdnüsse auf dem Reis verteilen.