Gebratene Reiswürfel mit Pak Choi

Für 4 Personen:

Für die Reiswürfel:

250 g Sushi Reis	Salz	3 EL Reisessig
2 TL flüssiger Honig	100 g gemahlene Mandeln	3 EL

Für den Pak Choi:

1 Knoblauchzehe	5 g frischer Ingwer	1 rote Chilischote
1 Limette	4 Baby-Pak-Choi	2 EL helle Sesamsamen
2 EL Rapsöl	2 EL Teriyaki-Sauce	1 TL Honig
1 Spritzer geröstetes Sesamöl	Salz	

Der Reis sollte am Vortag gekocht und vorbereitet werden.
Am Vortag den Reis vorkochen. Dafür den Reis in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und mit den Händen 1-2 Minuten waschen. Anschließend das Wasser abgießen und den Vorgang wiederholen, bis das Wasser klar bleibt. Den Reis in einem Sieb abtropfen lassen.
Gewaschenen Reis mit 400 ml Wasser und 1 TL Salz in einem Topf aufkochen. Ein sauberes Geschirrtuch um den Topfdeckel wickeln und den Topf damit abdecken. Reis so bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten quellen lassen.
In der Zwischenzeit eine rechteckige Form mit Frischhaltefolie auslegen.
Reisessig und Honig so lange verquirlen, bis sich der Honig gelöst hat. Diese Marinade über den gequollenen Reis träufeln und mit einem Holzlöffel locker unterheben. Den Reis etwa 4 cm hoch in die vorbereitete Form füllen und gut festdrücken, die Masse sollte dann noch 3 cm hoch sein und eine glatte Oberfläche haben. Die Form mit Frischhaltefolie abdecken und den Reis über Nacht in den Kühlschrank stellen.
Am folgenden Tag den ausgekühlten Reis mithilfe der Folie aus der Form heben und in etwa 3 cm große Würfel schneiden.
Für das Gemüse Knoblauch und Ingwer schälen und fein reiben.
Chili längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken.
Limette halbieren und den Saft auspressen.
Pak Choi putzen, waschen und jeweils längs halbieren.
Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann aus der Pfanne nehmen.
In einen tiefen Teller die gemahlenen Mandeln geben und die Reiswürfel darin wenden.
In einer beschichteten Pfanne Rapsöl erhitzen und die Reiswürfel darin bei mittlerer Hitze langsam rundum goldbraun braten.
Zeitgleich in einer weiteren Pfanne Rapsöl erhitzen und Pak Choi darin kurz anbraten, Knoblauch, Ingwer und Chili kurz mitbraten. Mit Teriyaki-Sauce, Limettensaft und Honig ablöschen. Mit geröstetem Sesamöl aromatisieren und mit Salz abschmecken.
Die Reiswürfel und Pak Choi auf Tellern anrichten. Würzsud aus der Pfanne darüber träufeln und mit Sesam garnieren.

Rainer Klutsch am 13. Februar 2023