

Gebratener Reis mit Gemüse

Für 2 Personen:

150 g Basmatireis	2 - 3 Karotten	1 Stange Lauch
100 g Zuckerschoten	100 g Shiitakepilze	3 Eier
2 EL weiße Sesamsaat	1 Schuss Pflanzenöl	1 Schuss geröstetes Sesamöl
1 Schuss Sojasauce	Salz	

Den Reis nach Packungsangabe kochen, abgießen, auf einem Blech verteilen und ausdampfen lassen. Oder auch einfach den übrig gebliebenen Reis vom Vortag verwenden.

Den Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett, bei mittlerer Hitze, unter gelegentlichem Schwenken hellbraun rösten. Danach aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Das Gemüse waschen, putzen und wie Wokgemüse in gröbere Streifen schneiden. Die Shiitakepilze putzen, dabei das Stielende entfernen und die Pilze ebenfalls in Streifen schneiden. Die Eier in eine kleine Schüssel aufschlagen und grob mit einer Gabel verkleppern.

Einen Schuss Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen, das Gemüse zugeben, kräftig anbraten und mit einer Prise Salz würzen. Dann den Reis zugeben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren und Schwenken ebenfalls mit anbraten.

Wenn Gemüse und Reis gut angebraten sind, die verklepperten Eier zugeben, unterrühren, Pfanne vom Herd nehmen, den gerösteten Sesam unterrühren und das Ganze mit einem Schuss Sojasauce und geröstetem Sesamöl abschmecken.

Alexander Herrmann am 06. Februar 2021