

Fried Rice

Der Klassiker in Asien. Einfach, schnell, lecker: zu jeder Zeit und Gelegenheit!

Zutaten für 2 Portionen	Zubereitung	Arbeit 15`	Total 25`
1-2 Rüebli 1/4 Chinakohl	Gemüse klein schneiden und vorerst beiseite stellen.		
1-2 Frühlingszwiebeln 2-3 Ingwerscheiben 1 EL Erdnussöl	Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und mit ein paar Ingwerscheiben im heissen Erdnussöl, im Wok oder einer Bratpfanne, kurz anbraten.		
100g geschnetzeltes Fleisch nach Wahl	Klein schneiden und kurz mitbraten. Klassisch sind Poulet-, Krabbenfleisch (aus der Dose) oder Crevetten, auch Hackfleisch eignet sich sehr gut.		
200g Reis vom Vortag 1 EL Fischsauce 1 EL Sojasauce Prise Zucker etwas Pfeffer 1 TL Limettensaft	Das vorbereitete Gemüse hinzugeben und alles bei starker Hitze unter regelmässigem Rühren ca. 10 Minuten weiterbraten. Den kalten Reis hinzufügen, die Hitze reduzieren. Falls nötig noch etwas Öl begeben. Mit der Fischsauce, Sojasauce, dem Zucker, Pfeffer und Limettensaft würzen.		
2 Eier	Die Zutaten in eine Hälfte der Pfanne schieben, auf der freigewordenen Seite die Eier kurz zu Rührei braten und mit etwas Fischsauce abschmecken. Den gebratenen Reis über das Rührei geben und auf kleinem Feuer kurz so stehen lassen.		
glatte Petersilie oder Koriander	Zerkleinern, dem Gericht begeben, gut durchmischen und servieren.		

Tipp: Nie frisch gekochten Reis gebrauchen, das wird zu pampig. Am besten ist Reis vom Vortag aus dem Kühlschrank!

