

# Gebratener Eier-Reis mit Gemüse und Harissa

Gesamtzeit **25 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit **15 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):  
**2.428 kJ / 580 kcal**

Fett: **14 g** Eiweiß: **21 g**  
Kohlenhydrate: **90 g**

## ZUTATEN

**2 Portion(en)**

**450 g** vorgekochter Reis  
**1** Zwiebel  
**3** Knoblauchzehen  
**3 cm** frischer Ingwer  
**1** Karotte  
**100 g** Brokkoli  
**0,5** rote Paprika  
**0,5 Bund** Bund Frühlingszwiebeln  
**100 g** tiefgekühlte grüne Erbsen  
**1 TL** Harissa-Paste  
**150 ml** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce  
**2** Eier  
Öl zum Braten (z. B. Rapsöl)  
**Garnitur:**  
**0,5** Zitrone oder Limette, in Scheiben geschnitten

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Zwiebel in dünne Streifen schneiden, Knoblauch hacken, Ingwer fein hacken oder reiben. Karotte schälen und in Würfel oder Stifte schneiden. Brokkoli in kleine Röschen zerteilen, Paprika würfeln, Frühlingszwiebel hacken. Die gefrorenen Erbsen mit warmem Wasser abspülen und auftauen lassen.

### Schritt 2

Etwas Öl im Wok erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer unter Rühren kurz andünsten, bis sie duften. Das Gemüse, außer den Frühlingszwiebeln, zugeben und etwa 1 Minute braten, dabei permanent durchrühren. Die Eier hineinschlagen und unter ständigem Rühren garen. Reis dazugeben und alles gründlich vermischen. Zum Schluss Kikkoman Sojasauce, Harissa-Paste und Frühlingszwiebeln untermischen und servieren.

### Schritt 3

Mit einer Scheibe Zitrone oder Limette servieren.