

Gebratener Reis mit Ei

Gesamtzeit **30 Min.** 20 Min. Vorbereitungszeit 10 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2.233 kJ / 533 kcal

Fett: **36,5 g** Eiweiß: **12,8 g**
Kohlenhydrate: **35,2 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

- 1** kleine rote Chilischote, in feinen Würfeln
- 1** Karotte, gewürfelt
- 1** weiße Zwiebel, gewürfelt
- 0,5 Bund** Bund Frühlingszwiebeln, in groben Ringen
- 2** Eier, verquirlt
- 1** Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 15 g** Ingwer, fein gewürfelt
- 200 g** gekochter, ausgekühlter Basmatireis (oder Reisreste von der letzten Mahlzeit)
- 5 EL** Bratöl
- 2 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
- 1 EL** Kikkoman geröstetes Sesamöl
- Für das Topping:**
- 2** Frühlingszwiebeln, in feinen Ringen
- 3** Stiele Koriander, abgezupft

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Chili in 1 EL erhitztem Öl im Wok anbraten und herausnehmen.

Schritt 2

Karotte und Zwiebel mit 1 EL Öl in das verbliebene Bratfett der Chili geben und ebenfalls anbraten. Frühlingszwiebeln zufügen, dünsten bis sie glasig werden und alles herausnehmen.

Schritt 3

Den Wok säubern bzw. auswischen.

Schritt 4

Verquirlte Eier in 1 EL erhitztem Öl im Wok braten, herausnehmen und den Wok nochmals säubern.

Schritt 5

Ingwer und Knoblauch in dem übrigen erhitzten Öl anbraten. Reis zugeben und mit anbraten.

Schritt 6

Das gebratene Gemüse zufügen und kurz mitbraten. Das Ei unterheben und alles mit Kikkoman Sojasauce und Kikkoman Sesamöl verfeinern.

Schritt 7

Den gebratenen Reis mit Frühlingszwiebeln,
Koriander und Chiliöl bestreuen und servieren.