

DINNERLY



Gebratener Reis mit Gemüse und Rührei verfeinert mit Sriracha-Sauce



ca. 25min



2 personen

Wer es herzhaft, sättigend, vegetarisch und ein bisschen scharf mag, ist hier genau richtig – denn wir servieren fix gebratenen Reis mit Weißkohlstreifen, Lauch und Rührei. Richtig schön aromatisch wird das Ensemble in der Pfanne (oder im Wok) durch Ketjap Manis, eine indonesische Würzsauce; und für das leise Kitzeln auf der Zunge träufeln wir noch etwas Sriracha-Sauce über den Reis. Jetzt heißt es: genießen!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g basmatirijst
- 1 prei
- 1 witte kool
- 2 eieren³
- 50ml ketjap manis⁶
- 1 zakje sriracha

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- teen knoflook
- peper en zout
- 15ml plantaardige olie

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan of wok
- maatbeker
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

KOOKTIP

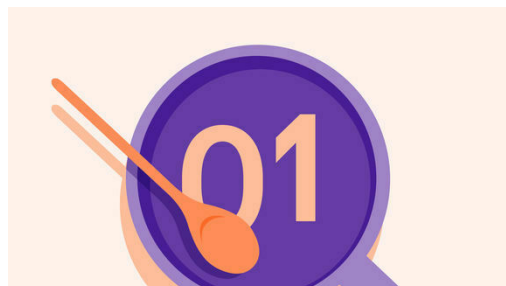
Es ist einfacher, den Lauch erst nach dem Schneiden zu waschen – dann muss er aber gut trocken getupft werden, weil er sonst in der Pfanne dämpft statt anzubraten.

ALLERGENEN

eieren (3), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

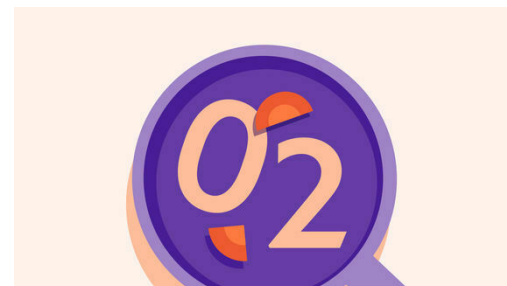
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 611kcal, vet 13.8g, koolhydraten 99.7g, eiwit 16.9g



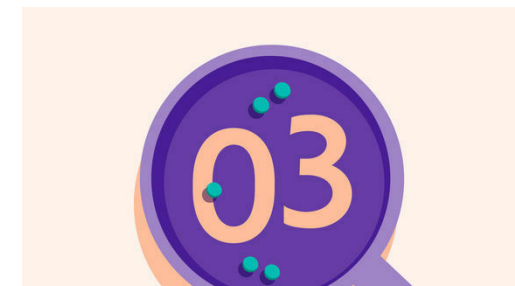
1. Zutaten voorbereiden

In een kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Scheiben schneiden.



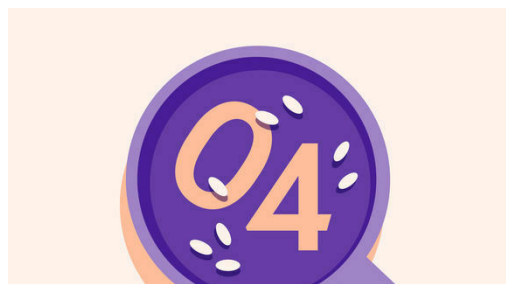
2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10–12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



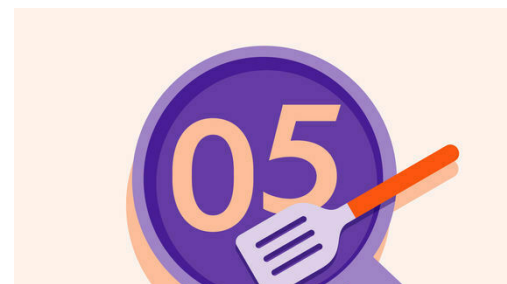
3. Eier verrühren

Die **Eier** aufschlagen und mit einer Gabel gründlich verquirlen. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



4. Zutaten anbraten

Den **Lauch** in einer mittelgroßen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 4–5Min. anbraten, den **Weißkohl** und den Knoblauch zugeben und untermischen. Die **Gemüse-Mischung** auf eine Seite der Pfanne schieben und die **Eier** auf der anderen Seite ca. 1Min. zu **Rührei** anbraten, dann unter die **Gemüse-Mischung** heben und gut unterrühren.



5. Fertigstellen & serveren

Das **Ketjap Manis** mit 50ml Wasser verrühren, mit dem **Reis** in die Pfanne geben und 2–3Min. unter kräftigem Rühren weiterbraten und mit Salz abschmecken. Den **gebratenen Reis** mit der **Sriracha-Sauce** beträufelt servieren.



6. Extra Crunch

Erdnüsse sind eine Standard-Zutat für Pad Thai, ein anderes asiatisches Pfannengericht mit Nudeln anstelle von Reis. Wir finden allerdings, dass sie auch zu unserem Reisgericht passen würden – wer mag, kann also gerne ein paar Nüsschen als Garnitur darüberstreuen!