

GEBRATENER REIS MIT GEMÜSE

Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.

Duftreis

- 300 g **Parfüm- oder Jasminreis** im Sieb unter fliessendem kaltem Wasser so lange spülen, bis dieses klar ist, gut abtropfen
- 4 ½ dl **Wasser** mit dem Reis in eine Pfanne geben, aufkochen, zugedeckt auf ausgeschalteter Platte ca. 15 Min. quellen lassen, dabei Deckel nie abheben. Reis mit einer Gabel lockern, auf einem Blech verteilen, auskühlen

Erdnussöl zum Braten im Wok oder einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen. Reis portionenweise je ca. 3 Min. braten. Herausnehmen, beiseite stellen

wenig **Öl** in derselben Pfanne heiss werden lassen

300 g **Stangensellerie**,
in ca. 1 cm dicken Scheiben,
2 Esslöffel Kraut, fein geschnitten,
Kraut beiseite gestellt

1 **rote Peperoni**, in Stücken

2 **Knoblauchzehen**, fein gehackt alles ca. 5 Min. rührbraten

300 g **Tomaten**, halbiert, entkernt,
in Stücken

beiseite gestellter Reis begeben, 2–3 Min. weiterrührbraten

3 Esslöffel **Fischsauce**

3 Esslöffel **helle (light) Sojasauce**

1 Teelöffel **Palm- oder Rohrzucker** alles daruntermischen

beiseite gestelltes Kraut darüberstreuen

Tipp

Sweet Chili Sauce dazu servieren.

Pro Person: 3 g Fett, 9 g Eiweiss, 68 g Kohlenhydrate, 1417 kJ (339 kcal)

Thailand



Fried Rice

Gebratenen Reis bekommt man überall in Thailand, häufig auch an kleinen Strassenständen, frisch zubereitet. Mitgebraten wird, was gerade zur Hand ist, verschiedene Gemüsesorten je nach Saison, hie und da auch etwas Poulet, Crevetten oder Eier. Fried Rice wird oft als kleine Zwischenmahlzeit gegessen, kann aber auch als Beilage oder als leichtes Hauptgericht serviert werden.