

# Gebratener Reis

für 1 Person

Vorbereitungszeit

7 Minuten

Kochzeit

7 Minuten aktiv, 16 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 1.-

Nährwert pro Rezept

203 Kcal, 14 g Fett, 14 g KH

---

## Zutaten

60 g Basmati- oder Parfümreis

120 dl Wasser

1

Wasser aufkochen

Reis zugeben und 16 Min. zugedeckt  
im Ofen bei 180°C ziehen lassen

1/2 Ei

2

verrühren

zu einem Rührei braten

1 cl Sonnenblumenöl

30 g Karotten, feine Steifen

20 g Stangensellerie, feine Steifen

40 g Erbsen (TK oder Dose)

3

Gemüse anbraten

Reis und Rührei zugeben und mitbraten

1 cl Sojasauce

0.4 cl Sesamöl

20 g Asia-Frühlingszwiebeln

Japan Wok (RL Gewürz)

Scharfmacher (RL Gewürz)

4

abschmecken

Scharfmacher für die gewünschte Schärfe