



Gebratener Reis mit Ei

Zutaten:

180 g Duft oder Basmati- Reis (Reis muss über Nacht auskühlen), 2 Eier,
2 Knoblauchzehen, 1 Stück Ingwer (2cm), 150 g Tofu, 1 Stange Lauch,
2 Möhren, 2 Scheiben frische Ananas (kann auch aus der Dose sein), 4 Zweige
Koriandergrün, 1 EL Sojasauce

Zubereitung Reis:

Reis in einem Sieb 1 Minute kalt abbrausen und in 750 ml kochendes Wasser geben. Aufkochen, zugedeckt bei kleiner Hitze 15 Minuten quellen lassen, bis die ganze Flüssigkeit aufgesogen ist. Von Herd ziehen und weitere 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Den Reis mit einer Gabel auflockern, auf ein Blech streichen und über Nacht völlig auskühlen lassen.

Zubereitung gebratener Reis mit Ei:

Eier verquirlen. Im Wok oder in einer tiefen Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Einer darin unter Rühren stocken lassen. Das Omelett abkühlen lassen, in Streifen teilen.

Knoblauch abziehen, Ingwer schälen, beiden fein würfeln. Tofu in Würfeln schneiden. Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in 1 cm breite Stücke schneiden. Möhren schälen, längs halbieren, in dünne Scheiben teilen. Ananas in Stücke schneiden.

Restliches Öl in Wok stark erhitzen, Knoblauch und Ingwer darin 10 Sekunden unter Rühren braten. Hitze reduzieren, Tofu 30 Sekunden mitbraten. Lauch, Möhren und Ananas 2-3 Minuten mitbraten. Reis zugeben und bei starker Hitze weitere 3-4 Minuten braten. Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Omelett- Streifen, Sojasauce und Korianderblättchen unterziehen.