



CHEFKOCH.DE

Gebratener Reis mit marinierten Prawns

Aus Ketchup, Honig, geriebenem Ingwer und Sojasauce eine Marinade machen. Die Prawns, Shrimps oder Garnelen in die Marinade legen und mindestens zwei Stunden ziehen lassen.

Den Schinken in Würfel schneiden.

Feingemischtes Gemüse (Karotten, Pilze etc. oder eine TK-Mischung "China-Gemüse") blanchieren. 2 Tassen Gemüse reichen aus. Die Eier verquirlen.

Das Öl in einem Wok erhitzen, das Gemüse kurz im heißen Öl knusprig braten und herausnehmen.

Feingeschnittene Frühlingszwiebeln im heißen Öl braten und herausnehmen.

Die marinierten Prawns/Shrimps 5 Minuten im heißen Öl wenden und herausnehmen.

Die verquirlten Eier in das heiße und nun aromatisierte Öl geben, die Hitze herunternehmen und die Eier stocken lassen. Wenn die Eier gestockt sind, die Masse mit einer Schaufel auseinanderreißen.

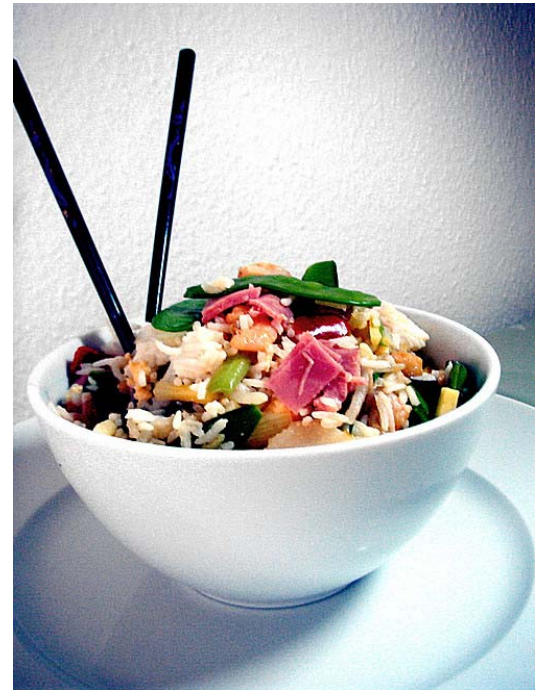
Dann ein bis zwei Tassen gekochten Reis dazu geben und wenden. Alle übrigen, bereits sautierten und gebratenen Zutaten dazu geben, alles wenden.

Den Schinken in feine Würfel/Scheibchen schneiden und auf den Reis legen. Den Wok abdecken, die Hitze abschalten und 5 Minuten ziehen/ruhen lassen.

Das Gericht eignet sich hervorragend als Resteessen, es klappt auch ohne genaue Mengenangaben. Bei zwei Tassen kaltem Reis reicht die Menge für vier Personen. Falls nur eine Tasse Reis vom Vortag zur Verfügung steht, die Menge mit mehr Gemüse justieren.

Man kann TK-Gemüsemischungen nehmen oder auch einfach Gemüsereste aus dem Kühlschrank in feine Streifen schneiden, es eignet sich jedes Gemüse außer Spinat, Mangold, Kohl o.ä.

Mit Sojasauce servieren.



Zutaten für 4 Portionen:

- Reis, gekocht (ca. 2 Tassen)
- 150 g Shrimps, Prawns oder ähnliches
- 200 g Schinken, gekocht
- 4 Ei(er)
- 3 Frühlingszwiebel(n)
- 200 g Gemüse (Chinagemüse), gemischt
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Ingwer, gerieben
- 1 TL Honig
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 3 EL Tomatenketchup
- 2 EL Öl (Keimöl)

Verfasser: Ingrid_R

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Schwierigkeitsgrad: normal
kJ/kcal p. P.: keine Angabe /

