Gebratener Gemüsereis mit Ei

Zutaten

300 g Getreidereis nach Wahl (Waldstaudekorn, Einkorn, Dinkel, Gerste, Emmer, Buchweizen etc.), 3-4 EL Öl, ca. 300 g Gemüse nach Wahl (Frühlingszwiebel, Karotten, Stangen-sellerie, Erbsen, Zucchini, Fisolen etc.), 3 Eier, 1-2 EL Sojasauce, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, evt. Kräuter (Koriandergrün, Zitronen-verbene…)

Zubereitung

Getreidereis in Salzwasser bissfest kochen – Gardauer ist abhängig von verwendeter Getreideart. Wenn der Reis gargekocht ist, abseihen und beiseite stellen.
Inzwischen das Gemüse in kleine Stücke (Würfel, Streifen etc.) schneiden. Eier mit Sojasauce verquirlen. Gemüse in 3 EL Öl knackig anrösten. Die Eier-Sojamasse in einer extra Pfanne anbraten bis die Eier stocken (wie bei Eierspeise). Nun den gekochten Reis und die gebratenen Eier zum Gemüse in die Pfanne geben. Alles noch gut durchmischen und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Tipps:

Ein flottes Rezept für die Verwertung vom übriggebliebenen Getreidereis.
Das Gericht kann z. B. auch mit gebratenem Geflügel, Fisch, Schinkenstreifen etc. verfeinert werden.

Gutes Gelingen wünscht Romana Schneider, LK Obersöterreich