

Gebratener Reis mit Ei



4

5

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 395 kcal

- Zubereitungszeit 30 Minuten
- Schwierigkeitsgrad normal
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

Für 4 Personen

250 g	Erbsen (tiefgekühlt)
200 g	Basmatireis
1 Prise	Jodsalz
3	Frühlingszwiebeln
2	Möhren
200 g	bunte Snack-Paprika
2 EL	Rapsöl
1 TL	rote Currypaste
3	Eier
3 EL	Sojasoße

Zubereitung

- TK-Erbsen antauen lassen. Basmatireis nach Packungsanleitung in gesalzenem Wasser garen, abgießen, abtropfen und abkühlen lassen.
- Gemüse waschen, putzen bzw. schälen. Frühlingszwiebeln in Scheiben, Möhren in Streifen, Snack-Paprika in Ringe schneiden.
- Frühlingszwiebeln im Wok in heißem Rapsöl anbraten, Currypaste kurz mitdünsten. Möhren, Paprika und Erbsen zugeben, alles unter Rühren ca. 3 Minuten braten.
- Eier mit 1 EL Sojasoße verquirlen, in einer beschichteten Pfanne unter Rühren stocken lassen, in Stücke teilen.
- Reis und Ei unter das Gemüse heben, mit übriger Sojasoße (2 EL) würzen und servieren.

TIPP: Ein ideales Gericht, wenn Reis vom Vortag übrig geblieben ist.