

Asiatische Reispfanne

Mit Hartmanns Curryöl



Klingt gut?

Asiatische Reispfanne – für 4 Personen



Zutaten:

1	Zwiebel
4	Lauchzwiebeln
1	rote Paprikaschote
1	grüne Paprikaschote
1	Karotte
450 g	gekochter Reis (evtl. vom Vortag)
4	Eier
4 EL	Rapsöl
4 EL	Curryöl
6 EL	Sojasauce
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Reis mit 2 EL Rapsöl vermischen.

Zwiebel und Paprikaschoten würfeln, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und Karotte klein würfeln.

Zwiebel und Lauchzwiebeln im Curryöl anbraten. Paprika und Karotte dazugeben und kurz mitbraten.

Reis hinzufügen und alles ca. 5-7 Minuten kräftig anbraten, bis der Reis leicht knusprig ist.

Eier verquirlen. Reis und Gemüse in der Pfanne zur Seite schieben, 2 EL Rapsöl hineingeben und die Eier unter Rühren stocken lassen.

Alles vermengen, nochmals kurz anbraten und mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.



Mit Genuss gesünder leben.