

Gebratener Reis mit frischen Erbsen und Pak Choi

Bio Kochbox KW 29



Gebratener Reis mit frischen Erbsen und Pak Choi



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 200 g frische Erbsen
- 1 Pak Choi
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Stück Ingwer
- 1 Handvoll Koriander

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 150 g Reis
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Öl

Zubereitung:

Der Reis wird gewaschen, bis das Wasser klar ist, und anschließend gekocht und vollständig abgekühlt. Die Erbsen werden aus den Schoten gepult. Der Pak Choi wird geputzt, gründlich gewaschen, trocken geschüttelt und in mundgerechte Stücke geschnitten. Die Frühlingszwiebeln werden geputzt, gewaschen und in feine Ringe geschnitten. Ingwer und Knoblauch werden geschält und fein gehackt. Der Koriander wird gewaschen, trocken geschüttelt und grob gehackt. In einer großen Pfanne oder einem Wok wird das Öl stark erhitzt, darin werden zunächst die Erbsen und der Pak Choi angebraten, anschließend werden Ingwer und Knoblauch hinzugegeben. Der kalte Reis wird in die Pfanne gegeben und kräftig angebraten, sodass er leicht knusprig wird. Danach werden Sojasauce und Sesamöl untergemischt, bevor Frühlingszwiebeln und Koriander untergehoben werden. Das Gericht wird mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.