KIKKOMAN

Gebratener Reis mit Ei

Gesamtzeit **30 Min.** **20 Min.** Vorbereitungszeit **10 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2.233 kJ / 533 kcal

Fett: **36,5 g** Eiweiß: **12,8 g**
Kohlenhydrate: **35,2 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

1	kleine rote Chilischote, in feinen Würfeln
1	Karotte, gewürfelt
1	weiße Zwiebel, gewürfelt
0,5 Bund	Frühlingszwiebeln, in groben Ringen
2	Eier, verquirlt
1	Ingwer, fein gewürfelt
15 g	Knoblauchzehe, fein gewürfelt
200 g	gekochter, ausgekühlter Basmatireis (oder Reisreste von der letzten Mahlzeit)
5 EL	Bratöl
2 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 EL	Kikkoman geröstetes Sesamöl

Für das Topping:

2	Frühlingszwiebeln, in feinen Ringen
3	Stiele Koriander, abgezupft

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Chili in 1 EL erhitztem Öl im Wok anbraten und herausnehmen.

Schritt 2

Karotte und Zwiebel mit 1 EL Öl in das verbliebene Bratfett der Chili geben und ebenfalls anbraten. Frühlingszwiebeln zufügen, dünsten bis sie glasig werden und alles herausnehmen.

Schritt 3

Den Wok säubern bzw. auswischen.

Schritt 4

Verquirlte Eier in 1 EL erhitztem Öl im Wok braten, herausnehmen und den Wok nochmals säubern.

Schritt 5

Ingwer und Knoblauch in dem übrigen erhitzten Öl anbraten. Reis zugeben und mit anbraten.

Schritt 6

Das gebratene Gemüse zufügen und kurz mitbraten. Das Ei unterheben und alles mit Kikkoman Sojasauce und Kikkoman Sesamöl verfeinern.

Schritt 7

Den gebratenen Reis mit Frühlingszwiebeln, Koriander und Chiliöl bestreuen und servieren.