

EPISODE 30 - SPECIAL GEBRATENE REIS

Zutaten für 4 Portionen:

400 g (bevor es gekocht ist) Basmati-Reis
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 kleines Stück frischer Ingwer
2 Frühlingszwiebeln
2 Zweig Thai Koriander (mit Wurzeln)
1 mittelgroße Karotte
1 Selleriestangel
150-200 g Sojasprossen
4 Eier
125 g Bacon Streifen/Würfeln
250 g rohe, geschälte Garnelen
4 chinesische Würste, 15 Minuten gekocht und in Scheiben geschnitten
1 TL Hühnersuppe-Pulver
2 x 1 TL chinesisches 5 Gewürzpulver
1 ½ EL Hoi Sin-Sauce
1 EL geröstetes Sesamöl
1/2 EL Sriracha-Chili-Sauce
3 EL helle Sojasauce
Rapsöl

Rezept:

Dämpfe den Reis
Zwiebel in dünne Streifen schneiden
Den Knoblauch zerdrücken und fein hacken
Den Ingwer möglichst fein hacken
Schneide die weißen Teile und die Hälfte der grünen Teile der Frühlingszwiebeln diagonal
Den Rest der grünen Frühlingszwiebeln fein schneiden und zum Garnieren beiseite stellen
Wurzeln und Stiele des Korianders fein hacken und den Rest grob hacken
Stelle eine Handvoll der Blätter zum Garnieren beiseite
Julienne die Karotte
Den Sellerie würfeln

Die Eier leicht schlagen und in einer großen Pfanne oder einem dünnen Wok braten
Hacken, dann aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen
Brate die Zwiebeln, die großen Teile der Frühlingszwiebeln, den fein gehackten Koriander, den Ingwer und den Knoblauch



EPISODE 30 - SPECIAL GEBRATENE REIS

Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen, aber warm halten

Mache dasselbe mit den Möhren und dem Sellerie

Erhitze mehr Öl

Wenn das Öl wirklich heiß ist, die Garnelen dazugeben

Nach eine Minute, füge einen Spritzer Sriracha-Sauce hinzu

Wenn fertig, auch beiseite stellen

Die chinesische Wurst braten und beiseite stellen

Die Baconwürfel anbraten und nach ein paar Minuten mit einem Teelöffel 5 Gewürzpulver bestäuben und braten, dann beiseite stellen

Die Pfanne saubermachen und erhitze mehr Öl

Den Reis in überschaubaren Portionen gut anbraten und dann nacheinander das fünf

Gewürzpulver, Hühnersuppepulver, einen großzügigen Spritzer Hoi Sin-Sauce, einen

Spritzer Sesamöl und schließlich eine großzügiger Spritzer Sojasauce dazu geben

Zum Schluss die Sojasprossen, das gehackte Ei und einige Korianderblätter dazugeben und durchrühren

Auf eine große Servierschüssel oder einen Teller geben.

Mit den fein gehackten Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren.

Legen Sie den Rest der Korianderblätter und Frühlingszwiebeln auf einen kleinen Teller auf dem Tisch, damit sich die Gäste selbst garnieren können (sie dürfen sich nicht selbst garnieren, sondern den Reis selbst garnieren ;-)).