

CHINESISCH GEBRATENER REIS



Für 1 Person

Vorbereitungszeit

5 Minuten

Kochzeit

5 Minuten aktiv, 20 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. -.85

Nährwert pro Rezept

270Kcal, 6 g Fett, 49 g KH

Zutaten

60 g Basmati/ Parfümreis

120 g Wasser

1

aufkochen, 16Min.zugedeckt im Ofen bei 180°C ziehen lassen.

1/2 Ei

5 g Sonnenblumenöl

2

Ei ganz ins Öl nach 10 Sekunden zu einem Rührei braten

30 g Karotten, feine Streifen

20 g Sellerie, feine Streifen

40 g Erbsen Gemüse zugeben.

10 g Sojasauce

1 g Sesamöl

7 g RedLine Yakitori

RedLine Scharfmacher

2

zugeben, 2 Minuten weiter braten
Scharfmacher für die gewünschte Schärfe