

Gebratener Reis mit Ei, Gemüse und Garnelen



220 g Basmati Reis, vorgekocht
4 Eier, Größe M
2 Knoblauchzehen
250 g Garnelen
1 rote Zwiebel
100 g TK-Erbesen
3 Frühlingszwiebeln
2 EL helle Sojasauce
1 TL Austernsauce
1 TL dunkles Sesamöl
Erdnussöl zum Braten

Den Knoblauch in feine Scheiben schneiden und die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die rote Zwiebeln achteln. Die Eier in eine Schüssel geben und miteinander verquirlen. Den Wok bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und so viel Öl hineingeben, bis der Boden bedeckt ist. Das verquirlte Ei hineingeben und unter Rühren braten bis es gestockt ist. Das Ei herausnehmen und beiseite stellen.

Wieder etwas Öl in den Wok geben bis der Boden bedeckt ist und die Knoblauchscheiben unter Rühren braten, bis sie anfangen Farbe anzunehmen. Die Garnelen in den Wok geben und unter Rühren rundum 60 Sekunden anbraten. Leicht salzen und herausnehmen.

Die Hitze auf starke Hitze erhöhen und die rote Zwiebel unter Rühren anbraten, bis sie Röststoffe bekommt. Dabei eventuell wieder etwas Öl zufügen.

Sobald die Zwiebel Farbe bekommen hat, die Hitze auf mittlerer Hitze reduzieren und den gekochten Reis in den Wok geben. Den Reis unter Rühren 4-5 Minuten anbraten. Die Erbsen in den Wok geben und den Reis weitere 4-5 Minuten braten.

In der Zwischenzeit die Sojasauce und Austernsauce in einer Schüssel vermischen.

Die Hitze auf starke Hitze erhöhen und die Frühlingszwiebeln, die Garnelen samt Knoblauch sowie das Ei in den Wok geben. Alle Zutaten gut durchschwenken und miteinander vermischen.

Die Sauce in den Wok gießen und alle Zutaten miteinander verrühren oder durchschwenken, bis sich die Sauce verteilt und den Reis leicht eingefärbt hat. Den Wok von der Hitze nehmen und das Sesamöl zufügen. Noch einmal gut durchschwenken / durchmischen und servieren.