

Asia-Bratreis mit knackigem Gemüse



150 g Reis
2 Karotten
3 Stangen Sellerie
½ Paprika
½ Bund Frühlingszwiebeln
5 Brokkoli Röschen
60 g Sprossen / Mungbohnen
2 Knoblauchzehen
Öl zum Anbraten ca. 3 EL (z.B. Sesamöl)
4 EL helle Sojasauce
2 EL Chinesischer Reiswein
2 EL Austernsauce

Optional

Chili-Öl
gehackte Erdnüsse
frischer Koriander

1. Den Reis vorab kochen, am besten schon am Vortag.
2. Karotte und Knoblauch schälen. Frühlingszwiebeln, Sellerie, Paprika, Brokkoli sowie die Sprossen gründlich waschen.
3. Das Gemüse schneiden: Karotten in Stifte, Brokkoli in dünne Streifen, Paprika mundgerecht und den Rest einfach fein schneiden.
4. Öl im Wok erhitzen. Das Gemüse (aber nicht die Sprossen) zugeben und alles für 2-3 Min anbraten, dabei immer wieder umrühren.
5. Den Reis unterheben. Alles etwa 10 Min anbraten, dabei sporadisch umrühren.
6. Sojasauce, Reiswein und Austernsauce (sowie wenn gewünscht etwas Chiliöl) zusammenrühren, und dann unter den Asia-Bratreis untermischen.
7. Nun auch die Sprossen dazu. Nochmal 3-4 Min ziehen lassen, dann auf Tellern servieren.
8. Bei Bedarf mit Sojasauce oder Salz abschmecken. Gehackte Erdnüsse und Koriander nach Belieben dazu servieren.