

# Gebratener Reis mit Ei und Gemüse

## Zutaten für etwa 3 Personen

- 200 g Reis ungegart oder 600 g gekochter Reis, auch gern vom Vortag
- 50 g Möhren
- 2 bis 3 Frühlingszwiebeln oder 1/2 Stange Lauch
- 50 g frische Erbsen oder TK-Erbsen
- 3 Eier
- 50 g Mais
- 2 EL Öl zum Anbraten
- Salz, Pfeffer, Petersilie oder Kräuter
- nach Belieben: etwa 4 EL Sojaöl und 1 EL Sesam ungeschält

Abkürzungen: EL = Esslöffel | g = Gramm  
TK = Tiefkühl | K= Kohlenhydrate | E = Eiweiß  
F = Fett | kcal = Kalorien

## Zubereitung

1. Zunächst bei Bedarf den Reis nach Anleitung gar kochen. Danach den Reis vollständig auskühlen lassen.
2. Währenddessen die Möhren sowie die Frühlingszwiebeln | Lauch säubern und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Das Gemüse wie Erbsen, Mais, Möhren und Zwiebeln | Lauch mit etwa 2 EL Öl in einer großen Pfanne für ca. 4 Minuten anbraten.

4. Den abgekühlten Reis dazu geben und solange anbraten, bis das Gemüse und der Reis leicht braun sind.

5. Die Eier in einer separaten Schale aufschlagen und miteinander verquirlen. Mit der angebratenen Gemüse-Reis-Mischung vermengen und solange weiter erhitzen und anbraten bis die Eier gestockt sind.

6. Abschließend mit Salz, Pfeffer, Kräutern, Sesamkörnern und Sojaöl nach Gusto abschmecken.

## Nährwerte pro 100 g

K: 19 g | E: 4 g | F: 4 g | kcal: 128

*Du hast etwas nachgemacht?*



Zeig es uns auf Instagram mit  
@waf.foodies oder #waffood #wafvegan  
#wafveggie #wafkochen #wafbacken

