

## Zutaten

- 200 g Reis ungegart/roh ODER 600 g gekochter Reis - gern vom Vortag
- 50 g Möhren
- 2 bis 3 Frühlingszwiebeln | oder 1/2 Stange Lauch
- 50 g frische Erbsen | oder TK-Erbsen
- 3 Eier (Größe M)
- 50 g Mais | verzehrfertig (z.B. Konserve)
- 2 EL Öl zum Anbraten | z.B. Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL frische oder getrocknete Petersilie
- nach Belieben: etwa 4 EL Sojasauce und 1 EL Sesam ungeschält



## Gebratener Reis mit Ei

3 Portionen  
35 Minuten

**1. Reis vorbereiten:** Falls du keinen vorgekochten **Reis** verwendest, zunächst den Reis nach Packungsanleitung gar kochen. Anschließend in ein Sieb geben, abgießen und vollständig auskühlen lassen.

**2. Gemüse schneiden:** In der Zwischenzeit Möhren und Frühlingszwiebeln gründlich waschen, putzen und in mundgerechte Stücke bzw. Ringe schneiden.

**3. Gemüse anbraten:** Erbsen, Mais, Möhren und Frühlingszwiebeln mit etwa 2 EL Öl in einer großen Pfanne oder einem Wok bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten anbraten, bis das Gemüse leicht gebräunt und bissfest ist.

**4. Reis hinzufügen:** Den abgekühlten Reis zum Gemüse geben und gemeinsam weiterbraten. Dabei gelegentlich wenden, bis der Reis ebenfalls leicht bräunt und gut mit dem Gemüse vermengt ist.

**5. Eier untermengen:** Die Eier in einer separaten Schüssel aufschlagen, verquirlen und gleichmäßig über die Gemüse-Reis-Mischung gießen. Alles gut vermengen und so lange weiterbraten, bis das Ei vollständig gestockt ist.

**6. Abschmecken:** Zum Schluss mit Salz, Pfeffer, gehackter Petersilie, geröstetem Sesam und einem Schuss Sojasauce abschmecken. Nach Belieben direkt servieren oder für später vorbereiten.