



GEBRATENER REIS MIT GEMÜSE, EI UND GRILLKÄSE / REIS RESTE VERWERTEN



Diese schnelle Reispfanne ist die ideale Resteverwertung, wenn ihr noch Reis vom Vortag übrig habt. Auch beim Gemüse könnt ihr alles verwenden, was euer Kühlschrank zu bieten hat. Wenn ihr Lust auf den gebratenen Reis und Grillkäse habt und keinen gekochten Reis habt könnt ihr auch frisch Reis kochen und diesen weiterverarbeiten. Für Basmati Reis verwende ich Reis und Wasser im Verhältnis 1:2 und lasse ihn mit etwas Salz gar kochen.



Zubereitungszeit

15 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

GEBRATENER REIS

Schäle die Zwiebel und Knoblauchzehe und schneide sie fein. Erhitze das Olivenöl in einer großen Pfanne und brate beides darin 2-3 Minuten an. Halbiere die Zucchini längs, entferne nach Belieben die Kerne und schneide sie in Scheiben. Teile den Brokkoli in Röschen und schneide die Spitzpaprika in feine Streifen. Gib das Gemüse mit in die Pfanne und brate es 3-4 Minuten mit an. Gib den Reis mit in die Pfanne und brate ihn kurz mit an. Rühre die Sojasoße ein. Hacke den Oregano und Rosmarin fein. Verrühre die Eier mit dem Salz, Pfeffer und den gehackten Kräutern. Gib die Mischung mit in die Pfanne, rühre alles gut durch und brate alles an, bis die Eier gar sind.

GRILLKÄSE

Erhitze das Olivenöl in einer Grillpfanne und brate den Grillkäse darin an.



Du kannst den Käse auch auf dem Grill zubereiten.

SERVIEREN

Schneide die Frühlingszwiebeln fein und hacke die Erdnüsse klein. Streue beides über den gebratenen Reis und serviere ihn mit dem Grillkäse. Viel Spaß beim Nachmachen, deine Sally!

GEBRATENER REIS:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 1 Zucchini
- 200 g Brokkoli
- 1 Spitzpaprika (rot)
- 600 g Basmatireis (gekocht)
- 20 ml Sojasoße
- 1 Oregano
- 1 Rosmarin
- 4 Eier
- ½ TL Salz
- ½ TL Pfeffer

ZUM SERVIEREN:

- 4 EL Olivenöl
- 4 Grill- und Pfannenkäse
- 2 Frühlingszwiebeln
- 50 g Erdnüsse (gesalzen)