

Gebratener Reis (Resteverwertung)

Das beste Gericht, um Reis vom Vortag und Gemüsereste zu verwerten.

Zutaten (für 1-2 Portionen):

- ca. 200 g gekochter Reis (kalt, vom Vortag!)
- 2 Eier
- 1 Tasse TK-Gemüse (z.B. Erbsen, Mais, Karottenwürfel)
- 1 Zwiebel oder 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Öl (z.B. Sesamöl oder Rapsöl)
- 3-4 EL Sojasauce

Zubereitung:

1. **Vorbereitung:** Zwiebel/Frühlingszwiebeln hacken. Eier in einer Tasse verquirlen.
2. **Braten:** Öl in einer heißen Pfanne oder einem Wok erhitzen. Zwiebeln und TK-Gemüse scharf anbraten.
3. **Ei:** Das Gemüse an den Rand schieben. Die verquirlten Eier in die freie Mitte gießen und braten, bis sie stocken (wie Rührei), dann mit dem Gemüse vermischen.
4. **Reis:** Den kalten Reis dazugeben und unter Rühren 3-5 Minuten scharf mitbraten, bis er heiß ist.
5. **Abschmecken:** Mit Sojasauce ablöschen und gut vermischen.