

No-Food-Waste-Rezept: vegetarischer Fried Rice



Simple, lecker und schonend für die Umwelt: Veggie Fried Rice ist ein wandelbares Pfannengericht, das unbedingt ins No-Food-Waste-Repertoire gehört.

Aus Versehen Reis für eine halbe Armee gekocht? Glücklicherweise gibt es ein Rezept, das sich genau diesen Umstand zunutze macht: Fried Rice sollte mit kaltem, trockenem Reis vom Vortag zubereitet werden. Ist der Reis zu frisch und feucht, erhält er nicht die typische Konsistenz des beliebten Asia-Gerichts.

Gemüsetechnisch darf hinzugefügt werden, was der Kühlschrank gerade so hergibt – Resteverwertung hoch 2! Gebratener Reis kann sowohl als Beilage als auch als eigenständiges Gericht serviert werden.

- 2½ EL Erdnussöl oder neutrales Öl
- 3 Frühlingszwiebeln, in feinen Ringen, grüner und weisser Teil separat
- 4 Knoblauchzehen, gepresst
- 260 g Karotten, geschält und in dünnen Scheiben
- 180 g Tiefkühlerbsen
- 180 g Mais aus der Dose
- 400 g Jasminreis vom Vortag
- 3 EL Mirin
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL dunkle Sojasauce (oder 2 EL Sojasauce mehr)
- 1½ EL Sesamöl
- 6 Eier
- Salz und Pfeffer

1. Öl in einem Wok oder in einer grossen Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Den weissen Teil der Frühlingszwiebeln darin glasig dünsten. Knoblauch begeben und 1 Minute weiterdünsten.
2. Karotten zugeben und für 3 Minuten dünsten; danach Erbsen hinzugeben und für circa 5 Minuten weiterdünsten, bis das Gemüse gar ist.
3. Mais, grüner Teil der Frühlingszwiebeln und Reis zugeben und mit Mirin, Sojasauce, dunkler Sojasauce und Sesamöl würzen. Für 1½ Minuten anbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist.
4. Reis beiseiteschieben und Eier daneben zu einem (festen) Rührei anbraten.
5. Rührei mit dem Reis vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung sdauer: circa 45 Minuten

Buffalo Cabernet Sauvignon



Intensives Violetrot. Aromen von Cassis und schwarzem Pfeffer, mit dezenten Röst- und Vanillenoten vom Ausbau im Barrique. Voll im Gaumen, mit weichen Tanninen. Lang anhaltend im Abgang.

[Jetzt im Weinshop ansehen](#) _____