Vegetarische Rezepte

Reispfanne Spezial

Anzahl: 4 Portionen
Gattung: Hauptgericht, Reis, Vegetarisch

---

175 g		Langkornreis
60 g		Cashewkerne
1		Karotte
1/2		Gurke
1		Gelbe Paprikaschote
2		Frühlingszwiebeln
2	Essl.	Pflanzenöl
1		Zerdrückte Knoblauchzehe
125 g		Aufgetaute Erbsen aus der - Tiefkühltruhe
1	Essl.	Sojasauce
1	Teel.	Salz
		Korianderblätter zum - Garnieren

---

1. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Reis hinein geben und 15 Minuten köcheln lassen. Reis in einen Durchschlag gießen, abspülen und gut abtropfen lassen.
2. Grossen Wok oder große Pfanne mit schwerem Boden erhitzen, Cashewkerne hinein geben und ohne Fett leicht braun rösten. Herausnehmen und beiseite stellen.
3. Karotten längs halbieren, dann in dünne Halbkreise schneiden. Gurke halbieren und Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Dann das Fruchtfleisch würfeln. Paprika entkernen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln klein hacken.
4. Öl in Wok oder großer Bratpfanne erhitzen. Das vorbereitete Gemüse und den Knoblauch dazugeben. 3 Minuten Pfannenrühren. Reis, Erbsen, Sojasauce und Salz dazugeben. Weiter rühren, bis alles gut vermischt und erhitzt ist.
5. Cashewkerne einrühren. In eine vorgewärmte Servierschüssel füllen, mit Korianderblättern garnieren und sofort servieren.

Tipp: Sie können das in diesem Rezept verwendete Gemüse durch jedes beliebige Gemüse ersetzen, das sich zum Pfannenrühren eignet. Wenn Sie übrig geblichenen Reis verwenden, ist dies ein hervorragender Schnellimbiss.

Für dieses einfache Rezept wird gekochter Reis mit Gemüse und Cashewkernen gebraten. Es kann entweder als Hauptgericht oder Beilage serviert werden.