

Gebratener Reis japanische Art

Dieser japanische Reis kommt ganz ohne superlative Adjektive aus und wird alleine durch seinen Geschmack eure Herzen erobern. Ihr glaubt mir nicht? Dann kocht ihn gerne nach und seht selbst...



Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 60 Minuten Zubereitung

Zutaten für 3-4 Portionen

für das Gemüse:

- 1 mittelgroße gelbe Zwiebel fein gewürfelt
- 2 Karotten geschält und in kleine Würfel geschnitten
- ½ rote Paprikaschote gewürfelt
- ½ gelbe Paprikaschote gewürfelt
- 2 große Frühlingszwiebeln klein gehackt
- 150g Chinakohl in dünne Streifen geschnitten
- 100g Bambussprossen aus dem Glas ab gespült und in dünne Streifen geschnitten
- 150g tiefgekühlte Sojabohnen in Salzwasser kurz überbrüht und abgetropft
- 160g vegane „Hühnchen-Alternative“ nach Wahl grob zerkleinert (optional)
- ¼ TL weißen Pfeffer gemahlen
- Salz
- Öl für die Pfanne
- etwas Sesamöl

für den Reis:

- 1 Cup (ca. 180g) Basmatireis gewaschen, nach Packungsanleitung gekocht und ausgekühlt

für die Marinade:

- 6 EL Tamari
- 1 TL Ahornsirup
- 1 TL Reisessig
- 2 TL Sesamöl
- 2 TL Genmai Miso
- ¼ TL Chiliflocken gemahlen

weitere Zutaten:

- Frühlingszwiebelringe zum Garnieren
- geröstete Sesamsamen
- ½ Zitrone
- Chiliöl nach Geschmack

Allergiehinweise

- Glutenfrei

Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. In einer großen Pfanne oder Wok das Pflanzenöl erhitzen und die Zwiebel mit den Karotten und dem veganen „Hühnchen“ kurz anbraten.
2. Die Paprikaschoten, die Frühlingszwiebeln, den Chinakohl und die Bambussprossen dazugeben und für 7-8 Minuten auf mittlerer bis hoher Hitze unter häufigem Rühren weiterbraten. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen.
3. Zum Schluss die Sojabohnen untermischen und das Gemüse aus der Pfanne nehmen.
4. Das Sesamöl in der gleichen Pfanne erhitzen und den gut ausgekühlten Reis für 4-5 Minuten unter gelegentlichem Wenden leicht anbraten.
5. Alle Zutaten für die Marinade in einer Schüssel miteinander vermischen und gemeinsam mit dem Gemüse zum Reis geben.
6. Alles gut vermengen, mit Sesamsamen und Frühlingszwiebelringen bestreuen und mit einer Zitronenspalte servieren!
7. Wer es gerne würzig mag, der toppt den gebratenen Reis noch mit etwas Chiliöl. Das Rezept dazu findet ihr [hier](#)



Rezeptbeschreibung

Reisgerichte eignen sich hervorragend, um ganz nach eigenem Gusto zu variieren & experimentieren. Das in unserem Rezept enthaltene Genmai Miso aus fermentierten Sojabohnen ist reich an pflanzlichem Protein, enthält aber auch Vitamine der B-Gruppe, Vitamin E und K, Folsäure sowie Mineralien wie Zink und Kupfer. Die kalorienarmen Sojabohnen sind voll mit den Vitaminen A, B, C, E und K und Folsäure – der Booster für dein Immunsystem und starke Nerven! Auch Mineral- und Ballaststoffe werden von der kleinen Bohne mitgeliefert.

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto!

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik