Gebratener Reis mit Cabanossi

geschrieben von Karin Knorr | 2. März 2012

Entscheide ich mich für ein Reisgericht, koche ich meist die doppelte Menge. So kann ich ihn am nächsten Tag noch einmal verwenden. Oder man nimmt ihn für einen Entschlackungstag. Ich hatte bei diesem Gericht auch zirka 500 g Reis übrig und daraus dieses Gericht gezaubert:

Zutaten für 4 Personen:

500 g gekochten Reis
100 g Cabanossi
2 Möhren
100 g Mais (TK)
100 g Erbsen (TK)
2 Knoblauchzehen
1 rote Paprika
Frühlingszwiebeln
Sojasoße
Öl zum Braten
Salz, Pfeffer, Chili zum Würzen
Kräuter zum Garnieren

Zubereitung:

Wer keinen Reis hat, kocht sich seinen Lieblingsreis nach Anweisung. Ich rechne eine kleine Tasse für eine Person und 2 Tassen Wasser. Wenn er kocht, die Energiezufuhr verringern und so lange auf dem Herd (zwischendurch umrühren) lassen, bis kein Wasser mehr im Topf ist. Das dauert zirka 25 bis 30 Minuten. In der Zwischenzeit Paprika, Möhren, Zwiebeln, Knoblauch und Würstchen kleinschneiden. Öl im Wok (eine große Pfanne tut es auch) erhitzen, die Möhren darin eine Minute braten, dann die klein geschnitten Zutaten (außer Frühlingszwiebeln) sowie Mais und Erbsen hinzu fügen und ebenfalls eine Minute unter rühren dünsten. Zum Schluss kommt der Reis dazu. Das ganze ungefähr 3 Minuten leicht köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer, Chili, Sojasoße und Kräutern abschmecken. Dann kann serviert werden.

Tipp: Ich habe zusätzlich aus zwei Eiern ein Omelett gebraten, in Streifen geschnitten und zum Schluss mit dem Reis in die Pfanne getan.

Das Rezept könnte euch auch interessieren: Putenschnitzel an Kuskus

Ich wünsche Guten Appetit

eure Karin Knorr