

Gebratener Reis mit Putenbrust

Zutaten für 4 Personen

160 g Jasmin-Reis	am Vortag in Salzwasser kochen, gut abtropfen lassen und über Nacht im Kühlschrank lagern.
1 rote Zwiebel	schälen und nicht zu fein würfeln.
2 Zehen Knoblauch	schälen und fein hacken.
1 mittelgroße Karotte	schälen und nicht zu fein würfeln.
3 Frühlingszwiebeln	waschen, putzen und in Ringe schneiden.
250 g Putenbrustfilet	waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3 frische Eier	leicht verquirlen.
2 TL Kokosöl	sowie
2 TL Sesamöl	in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Dann die Zwiebeln dazu geben, kurz mit anbraten, bis die meiste Flüssigkeit verdampft ist. Die Karottenwürfel sowie
100 g TK-Erbesen	dazu geben. Wieder braten, bis die meiste Flüssigkeit verdampft ist. Den Knoblauch zugeben, kurz mitbraten. In der Pfannenmitte etwas Platz schaffen, die Eier angießen, kurz stocken lassen, dann mit dem restlichen Pfanneninhalt mischen. Weiter braten, bis das Ei krümelig wird. Den Reis zugeben und alles gut durchmischen. Größere Reisklumpen mit dem Kochlöffel zerdrücken.
2 EL Sojasoße	mit
½ TL Sambal Olek	gut mischen und zum Reis geben, gut durchmischen. Mit
Salz, Pfeffer, Würzmischung	abschmecken und 5-10 Minuten weiterbraten, bis eine feine Kruste entsteht. Etwas
Limettensaft	zugeben, noch einmal durchmischen und auf vier Schüsseln verteilen. Mit den Frühlingszwiebeln bestreuen und je nach Geschmack mit
Petersilie / Koriander	bestreut servieren.

Es eignen sich natürlich auch viele andere Gemüsesorten wie Fenchel, Sellerie, Wirsing... Immer darauf achten, dass möglichst wenig Flüssigkeit in der Pfanne ist.



Reis