SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Crispy Fried Rice | Five Spice Gewürzmischung

Zubereitungszeit: 10 min

Kochzeit: 45 min

Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 2 Personen

Zutaten:

80 g Basmati- oder Jasminreis

2 Stück(e) Blätter Chinakohl

2 Stück(e) Stangen Lauchzwiebel

2 Stück(e) Kleine Zwiebeln

1 Stück(e) Knoblauchzehen

2 Stück(e) Bio Eier

80 g Cashewkerne

1 Teelöffel Five Spice Gewürzmischung

2 Esslöffel Sojasoße, hell

0.5 Teelöffel Frischer Ingwer, fein gerieben

Etwas Erdnussöl zum Frittieren

Salz

Zubereitung

1. Reis nach Anleitung kochen, abgießen und vollständig auskühlen lassen, dabei auflockern, dass sich keine Klumpen bilden.

2. Zwiebel schälen und in 0,5 cm dicke Ringe schneiden.

3. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

4. Chinakohl und Lauchzwiebeln waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

5. Eier aufschlagen und mit einer Prise Salz grob verquirlen.

6. In der mäßig heißen Pfanne oder dem Wok die Cashewkerne anrösten und beiseitestellen.

7. Danach die Zwiebelringe schwimmend in Erdnussöl frittieren. Sobald die Zwiebeln Farbe annehmen, die Knoblauchscheiben zugeben und alles knusprig-braun ausbacken. Dann durch ein feines Sieb abgießen, das Bratöl auffangen und zur späteren Verwendung beiseitestellen. Die gebackenen Zwiebeln und Knoblauch auf Küchenpapier abtropfen lassen.

8. Etwas Zwiebel-Bratöl zurück in die Pfanne geben, im heißen Öl die Eier zu einem Omelett schnell und heiß ausbacken, Ränder etwas anbräunen, in mundgerechte Stücke zupfen und zur Seite stellen.

9. Jetzt die Frühlingszwiebel- und Chinakohlstücke in die sehr heiße Pfanne geben, unter Rühren scharf anbraten, den geriebenen, frischen Ingwer zugeben, untermischen und sofort wieder aus der Pfanne nehmen.

10. Nun braten wir den vorgekochten Reis mit etwas Zwiebel-Bratöl in der gleichen Pfanne solange, bis er anfängt knusprig zu werden und geben dann das Five Spice Gewürz dazu.

11. Kurz vor dem Servieren mischen wir vorsichtig die Eier, das Gemüse, die Hälfte der Cashewkerne und frittierten Zwiebeln/Knoblauch, sowie 2 EL helle Sojasoße unter. Den Rest der Cashewkerne und Zwiebeln verwenden wir als Garnitur.

12. Wichtig: Für die Zubereitung bzw. zum Braten unbedingt das mit Zwiebel und Knoblauch aromatisierte Öl vom Frittieren verwenden. Für eine größere Menge nicht mehr als 2-3 Portionen auf einmal in die Pfanne geben, lieber nacheinander zubereiten und eventuell kurz warmhalten.

Tipp

1. Der Reis brät am knusprigsten, wenn er nicht zu oft gerührt wird!