

# Gebratener „ Was ist noch im Kühlschrank“ Reis

Einfach lecker und einfach zu Kochen. Eine Restepfanne in die fast alles passt was du an Gemüse im Kühlschrank oder Tiefkühlfach findest.



## Zutaten

- x 4 Portionen Basmatireis (vom Vortrag)
- x 1-2 handvoll Gemüse, fein geschnitten  
Möhren, Zucchini, Sprossen, Chinakohl, Erbsen, Paprika, ....
- x ½ Zwiebel, fein gewürfelt oder in Ringen
- x 1-2 Knoblauchzehen, miniklein oder durch die Knoblauchpresse gedrückt
- x 3-4 El Sojasauce
- x 2-3 El Mirin (Süßer Reiswein zum Kochen)
- x 1 El Sesamöl aus geröstetem Sesam
- x ½ TI Dashipulver (jap. Instant Fischbrühe)
- x 1 El Sesamkörner geröstet

## Küchenhardware

- x große Pfanne (28 cm) mit Pfannenwender
- x Tee- und Esslöffel
- x Schneidbrett mit Messer
- x Knoblauchpresse

## Zubereitung

1. Sesamkörner ohne Öl in der Pfanne anrösten. Beiseitenstellen.
2. Zwiebel mit Knoblauch andünsten und das restliche Gemüse dazugeben.
3. Ca. 5 Minuten bei starker Hitze anbraten.
4. Den Reis dazugeben und die verschiedenen Saucen- und Würzzutaten in die Pfanne geben und alles unter ständigem Rühren anbraten.
5. Nochmal Abschmecken und mit Sesam bestreut servieren.

Tipp: Du kannst natürlich auch Tofu, Hähnchen oder Shrimps mit anbraten. Dein Geschmack entscheidet.