

Fried Rice mit Pilzen

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

4 Frühlingszwiebeln

150 g Pilze, z. B. Shiitake, Kräuterseitlinge

4 EL Rapsöl

200 g gekochter Basmatireis

2 Eier

1 TL milder Curry

Salz

Pfeffer

Sojasauce zum Abschmecken

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, wenig beiseitestellen. Pilze in mundgerechte Stücke schneiden. In einem Wok oder einer weiten Bratpfanne Öl erhitzen. Reis dazugeben und ca. 3 Minuten braten. Frühlingszwiebeln und Pilze dazugeben. Ca. 2 Minuten mitbraten. Eier in eine Schüssel aufschlagen. Zum Reis giessen und mischen. Ca. 2 Minuten weiterbraten. Mit Curry, Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen. Dazu passt Salat.

TIPP Das Gericht mit Reisresten zubereiten. 200 g roher Reis entsprechen ca. 600 g gekochtem Reis.

Pro Person ca. 6 g Eiweiss, 13 g Fett,
20 g Kohlenhydrate, 950 kJ/230 kcal

