

5

GEBRATENER REIS MIT CASHEWKERNEN

Nährwertangaben pro Person

Kohlenhydrate in g

Fett in g

Eiweiss in g

Energie in kcal

86

7

12

439

⌚ Servierfertig: ca. 40 Min.



Feedback teilen:



Ruf uns einfach kostenlos an unter 0800 723 7809

Schreibe eine E-Mail an feedback@kochabo.de

Bewerte unsere Rezepte jede Woche auf facebook.com/kochabo.de



ZUTATEN	2 Personen	4 Personen
Basmatireis	ca. 180 g	ca. 360 g
Zwiebel	1 Stk.	2 Stk.
rote Paprika	1 Stk.	2 Stk.
Zucchini	1 Stk.	2 Stk.
Petersilie	½ Bund	1 Bund
Zitrone	½ Stk.	1 Stk.
Sojasauce	2 EL	4 EL
Eier	2 Stk.	4 Stk.
Cashewnüsse	ca. 2 EL	ca. 4 EL
Öl	1 EL	2 EL
Salz, Pfeffer	Prise	Prise

1 Einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser für den **Reis** aufsetzen (siehe Kochtipp). **Reis** in das Wasser geben, kurz aufkochen lassen und Hitze reduzieren. **Reis** mit geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze so lange weiterkochen, bis das Wasser vollständig aufgesogen ist (ca. 15 Minuten).

2 In der Zwischenzeit **Zwiebel** schälen und fein würfeln. **Zucchini** waschen und in kleine Würfel schneiden. **Paprika** waschen, vierteln, entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Öl** in einer Pfanne erhitzen und **Zwiebel** darin glasig dünsten. **Zucchini** und **Paprika** hinzugeben, **salzen** und **pfeffern** und alles etwa 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. In der Zwischenzeit **Petersilie** waschen, trockenschütteln und fein hacken. **Zitrone** heiß waschen, die Schale abreiben und den Saft pressen. Gemüse mit **Zitronensaft** und **Sojasauce** ablöschen.

3 Fertig gegarten **Reis** mit der **Zitronenschale** in die Pfanne zum **Gemüse** geben und alles etwa 5 Minuten bei hoher Hitze braten. Zwischenzeitlich die **Eier** verquirlen. **Cashewnüsse** fein hacken und mit der **Petersilie** sowie den verquirlten **Eier** unter den **Gemüsereis** rühren, so dass richtige „Eierfetzchen“ entstehen.

4 Das Ganze mit **Salz** und **Pfeffer** erneut abschmecken, auf Tellern anrichten und servieren.

Kochtipp!

Als Faustregel gilt hier, dass auf eine Tasse Reis zwei Tassen Wasser kommen.