

# EXOTISCHE REISPFANNE

mit Sonnenblumenkernen



**Zubereitungszeit:**  
etwa 60 Minuten

## Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Langkornreis
- Salz
- 1 rote Paprikaschote
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 Dose Maiskölbchen
- 400 g Putenschnitzel
- 2 cm frische Ingwerwurzel
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 6 EL Sonnenblumenöl
- 50 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Sojasauce
- 1/2 TL Sambal Oelek
- 150 g Tiefkühl-Erbсен, aufgetaut

## Zubereitung:

**1** Reis in 1/2 l Salzwasser garen, ausdämpfen und kalt werden lassen. Paprika putzen, waschen und vierteln. Viertel quer in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und mit dem zarten Grün in 1 cm breite Ringe schneiden. Mais abtropfen lassen. Putenschnitzel in dünne Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und sehr fein hacken.

**2** Sonnenblumenkerne im Wok (ersatzweise in einer großen Pfanne) in 2 EL Öl unter Rühren goldbraun rösten, herausnehmen, salzen und beiseite stellen.

**3** 1 EL Öl in den Wok geben und das Putenfleisch mit Ingwer und Knoblauch unter Rühren scharf anbraten, herausnehmen und warm halten. 3 EL Öl in den Wok geben und den Reis 5 Minuten unter Wenden braten. Inzwischen Gemüsebrühe mit Sojasauce und Sambal Oelek in einem zusätzlichen Topf verrühren. Parikastreifen, Zwiebelringe und die aufgetauten Erbsen zum Reis geben, 3 Minuten mitbraten und mit der Brühemischung ablöschen. Maiskölbchen und Putenfleisch zugeben und einmal aufkochen lassen. Die Sonnenblumenkerne zum Bratreis geben und servieren.