

# FÜNF-FARBEN-REIS



**Zubereitungszeit:**  
etwa 30 Minuten

## Zutaten für 4 Portionen:

- 25 g Mu-Err-Pilze
- 250 g Langkornreis  
(z. B. Uncle Ben's)
- 200 g tiefgekühlte Erbsen
- Salz
- 200 g Schweinefilet
- 200 g gekochter Schinken
- 4 Eier
- 5 EL Speiseöl
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Shrimps
- 2 EL Sojasauce
- Pfeffer

## Zubereitung:

**1** Mu-Err-Pilze mit kochendem Wasser übergießen und nach Packungsanweisung quellen lassen, anschließend abspülen, abtropfen lassen, Stiele entfernen und klein schneiden.

**2** Langkornreis gemäß der Packungsanweisung zubereiten.

**3** Erbsen in etwas Salzwasser etwa 5 Minuten garen. Fleisch und Schinken in kleine Würfel schneiden, Eier verquirlen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Eier hineingeben, unter Rühren stocken lassen und warm stellen.

**4** Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen, Zwiebeln würfeln, Knoblauchzehen zerdrücken. Restliches Öl in einem Wok oder ersatzweise in einer großen Pfanne erhitzen, Fleisch darin anbraten, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben, andünsten, Schinken und Shrimps hinzufügen und mitdünsten. Reis, Erbsen, Pilze und Rührei unterheben und alles mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.