

# Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

## Gebratener Reis chinesischer Art

**Zutaten:** 1 Zwiebel, 1 Möhre, 2 Zwiebeln, 150 g Chinakohl, 1 Knoblauchzehe, 1 haselnussgroßes Stück frischen Ingwer, 2 EL Olivenöl, 1 EL Sesamöl, 100 g Sojasprossen oder ein anders knackiges Gemüse, 600 g gekochten Vollkornreis (am besten vom Vortag), 3 EL Sojasoße, 1/4 TL Salz, 1 Prise Pfeffer

**Zubereitung:** Die Zwiebel und den Knoblauch pellen und würfeln. Die Möhren schälen, waschen und in sehr feine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Die Zwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Den Chinakohl waschen und in Streifen schneiden. Die Sojasprossen waschen und abtropfen lassen.

Das Olivenöl und das Sesamöl in einer sehr großen Pfanne (oder Wok) erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig braten. Den Knoblauch und Ingwer kurz mitbraten.

Nun die Möhren, den Chinakohl, die Frühlingszwiebeln und die Sojasprossen in die Pfanne geben und alles unter ständigem Rühren etwa fünf Minuten bei starker Hitze knackig braten.

Den Reis dazugeben und unterrühren braten bis alles heiß ist. Dann mit Salz, Sojasoße und Pfeffer würzig abschmecken.

Guten Appetit wünscht ihr **Gemüsebringt's**-Team  
[www.gemuese-bringts.com](http://www.gemuese-bringts.com)