

Gebratener Reis

Zutaten

bissfest gekochter Langkornreis vom Vortag

fein gekackte Frühlingszwiebeln oder im März/April frischer Bärlauch

1 oder 2 verquirlte Eier

1 Scheibe Schinken (=Fleisch-Variante – für Vegis weglassen)

Soja und Chili (zerhackt oder als Öl)

Gemüseresten aller Art

So geht's

- In einer grossen Bratpfanne erhitze ich etwas Sonnenblumenöl.
- Das Weiss der Frühlingszwiebeln kommt zuerst in die Pfanne.
1 Minute anbraten.
- Dann die Eier dazu geben und alles gut umrühren, dass sich kleine Ei-Stücke ergeben. Die Brat-Temperatur etwas senken.
- Dann sofort die Gemüseresten (Rüebli, Erbsen, Broccoli, Randen, Bohnen oder Fenchel, egal was) und allenfalls der Schinken - alles in kleinen Stücken, ebenfalls rein in die Pfanne!
Alles einmal gut vermischen.
- Nun den Reis dazu geben.
- Bei mittlerer Hitze die feine Mischung 3 bis 4 Minuten unter ständigem und liebevollem Rühren anbraten.
- Am Schluss rundet die Sojasauce, etwas Chili, das Zwiebelgrün oder der zerhackte Bärlauch den Eintopf ab.

Das Ganze serviert mit einem Glas Pinot St. Johann.