



#### Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

#### Schwierigkeit:

einfach

#### Zutaten für 4 Portionen:

300 g	Getreidereis (z.B. Dinkelreis, Einkorn, ...)
4 EL	Öl
300 g	Gemüse (gemischt)
3 Stk.	Eier
2 EL	Sojasauce
	Salz
	Pfeffer, frisch gemahlen
	frische Kräuter

#### Mein persönlicher Tipp

Ein flottes Rezept für die Verwertung vom übriggebliebenen Getreidereis. Das Gericht kann z. B. auch mit gebratenem Geflügel, Fisch, Schinkenstreifen etc. verfeinert werden.:

#### Johanna Wögerbauer

Seminarbäuerin im Bezirk Urfahr

#### Quellen:

- Landwirtschaftskammer Oberösterreich: *Kursunterlage Raffinierte Getreideküche - wertvoll, modern, köstlich*

## Gebratener Getreidereis mit Ei

### Zubereitung

- Getreidereis in Salzwasser bissfest kochen – Gardauer ist abhängig von verwendeter Getreideart.
- Wenn der Reis gargekocht ist, abseihen und beiseite stellen.
- Inzwischen das Gemüse (z.B.: Frühlingszwiebel, Karotten, Stangensellerie, Erbsen, Zucchini, Fisolen) in kleine Stücke (Würfel, Streifen etc.) schneiden.
- Eier mit Sojasauce verquirlen.
- Gemüse in 3-4 EL Öl knackig anrösten.
- Die Eier-Sojamasse in einer extra Pfanne anbraten bis die Eier stocken (wie bei Eierspeise).
- Nun den gekochten Reis und die gebratenen Eier zum Gemüse in die Pfanne geben.
- Alles noch gut durchmischen und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.