



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

## Gebratener Getreidereis mit Ei



Foto: Schneider-Lenz - Nicht zur freien Verwendung

#### Zubereitung

- Getreidereis in Salzwasser bissfest kochen – Gardauer ist abhängig von verwendeter Getreideart.
- Wenn der Reis gar gekocht 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.

#### Quellen:



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



**lk** Bäuerinnen Österreich

Eine Initiative des  
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus

LE 14-20  
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschaftscode für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gefilde

