

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 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.

Quellen:



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