

Gebratener Reis mit Shrimps

Asien (für 4 Personen)

Zutaten:

- 500g asiatischer Reis (Basmatireis, Jasminreis, Parfümreis etc.)
- 400...500g gekochte Shrimps
- 3 Lauchzwiebeln (Frühlingszwiebeln)
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Karotten
- 1 Peperoni
- 2 Peperoncini
- 150...200g Mungobohnen-Sprossen
- Fischesauce
- daumenspitz-grosses Stück frischer Ingwer
- 5-Gewürz
- Sojasauce
- Sesamöl
- 2 Eier

Vorbereitung:

- Karotten und Peperoni in feine Stifte schneiden
- Peperoncini klein schneiden (ja nach Schärfewunsch mehr oder weniger Kerne drin lassen)
- Lauchzwiebeln in Ringe schneiden (weisses und grünes), das grüne beiseite stellen (es wird am Schluss roh dem Reis beigegeben)
- Ingwer und Knoblauch klein hacken
- Die Shrimps ggf. noch ganz schälen und dann mit Sojasauce, Knoblauch und Ingwer marinieren und etwas stehen lassen.
- Die 2 Eier rühren und in einer kleinen Schale bereitstellen.
- Den Reis in einem grossen Sieb unter fließendem Wasser auswaschen. Wasser abtropfen lassen. Dann mit nicht ganz der doppelte Menge Salzwasser so lange kochen, dass er nicht zu weich ist. Vollständig abkühlen lassen, z.B. im Kühlschrank (der Reis kann auch einen Tag vorher zubereitet werden). Den Reis vor dem braten mit einer Kelle entklumpen. Er darf für das braten nicht zusammenkleben.

Zubereitung:

- Nur schon wegen der grossen Menge werden das Gemüse, die Shrimps und der Reis separat im Wok gebraten, bevor alles zusammen gemischt wird.
- Sesamöl im Wok (oder einer grossen Bratpfanne) stark erhitzen, alles Gemüse (Karotten, weisser Teil der Lauchzwiebeln, Peperoni, Peperoncini und Mungobohnen) beigegeben und ca. 8 Minuten bei ständigem rühren heiss anbraten. Dann in einer Schale beiseite legen.
- Im Wok mit Sesamöl die marinierten Shrimps kurz heiss braten (ca. 3 Minuten). Achtung: es spritzt, deshalb sofort Deckel drauf! Etwas 5-Gewürz und einige Spritzer Fischesauce beigegeben. Zum Gemüse beiseite legen.

- Zuletzt im Wok mit Sesamöl den trockenen, gekochten Reis ebenfalls heiss braten (auch ca. 8 Minuten). Laufend umrühren.
- Dann die gerührten Eier unter den Reis rühren und noch ca. 2 Minuten mitbraten.
- Das beiseite gelegte Gemüse mit den Shrimps in den Reis rühren.
- Ebenso die rohen grünen Lauchzwiebeln untermischen.

Tipp:

- Im Wok immer alles gut umrühren
- Am Tisch beliebig mit Sambal Oelek und Sojasauce abschmecken
- Das sogenannte 5-Gewürz ist eine typische chinesische Gewürzmischung, die in vielen Supermärkten zu kaufen ist. Sie besteht aus den 5 Gewürzen Anis, Fenchel, Kreuzkümmel, Koriander und Zimt.
- Gebratener Reis eignet sich hervorragend zur Verwendung von Resten von gekochtem weissem Reis.

