

Gebratener Reis

Das köstliche Reisgericht mit vielen gesunden und schmackhaften Zutaten!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei und fruktosearm
siehe Tipp am Rezeptende



Für 4 Personen

200g Reis

400ml Wasser

Salz

200g Gemüse (z.B. Frühlingszwiebeln, Paprika, Karotten, Chinakohl, Zucchini, usw.)

300g Hackfleisch, gemischt

1 EL Tamari (glutenfreie Sojasauce)

Pfeffer

2 Eier

2 EL Milch (ggf. laktosefrei)

Speiseöl

Cayennepfeffer

1. Reis, Wasser und Salz in einen Topf geben. Alles aufkochen lassen, dann einen Deckel auflegen und auf kleinster Flamme in 15-20 Minuten gar kochen.

2. Das Gemüse putzen, waschen und klein schneiden.

3. Hackfleisch in eine Schüssel geben und mit Tamari vermengen.

4. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, das Hackfleisch bei hoher Hitze braten, mit Pfeffer würzen und beiseite stellen.

5. Wenig Öl zum Bratensatz geben und das Gemüse bei mittlerer

Temperatur, unter häufigem wenden, bissfest dünsten. Gemüse aus der Pfanne nehmen und zum Hackfleisch geben.

6. Wieder wenig Öl in die Pfanne geben. Eier mit Milch verquirlen und die Eiermilch auf niedriger Temperatur in der Pfanne stocken lassen. Mit zwei Gabeln zerpfücken und die Eier ebenfalls zum Hack geben.

7. Nochmals wenig Öl in der Pfanne erhitzen und den Reis auf hoher Temperatur kurz anbraten. Hack, Gemüse und Eier zufügen und nochmals kurz braten. Mit Cayennepfeffer abschmecken.

Milchfrei-Tipp: Milch durch einen pflanzlichen Milchersatz, z.B. Cashewdrink, ersetzen.

Fruktosearm – Tipp: Gemüse nach Verträglichkeit einsetzen und evtl. auf Schalotten, Gemüsemais und Brokkoli zurückgreifen.

Variation: Anstatt Hackfleisch Hähnchenbrust, Schweinefleisch oder Lachs verwenden.

