

Gebratener Kimchi-Reis

Dauer: 40 Minuten **Portionen: 4/8 Portionen**

Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:

300 g Reis, getrocknet (Rundkornreis oder Sushi-Reis)	4 Eier
100 g Kimchi (nicht zu scharf)	1 TL Sojasoße
1-3 EL Kimchi-Saft	1 Prise Salz und Pfeffer
1 EL Sesamöl, geröstet	Sesamsamen (zum Garnieren)
1 EL Pflanzenöl (z.B. Rapsöl)	
1 EL Sesamsamen	
2 Karotten	
1 Lauchstange	
1 EL Sojasoße	



Kimchi steckt voller
Vitaminen,
Mineralien und
Ballaststoffen!

Kimchi ist ein koreanisches Gemüsegericht, das durch Fermentation seinen würzigen Geschmack erhält.

In Korea ist Kimchi ein Grundnahrungsmittel und wird sehr häufig gegessen. Es wird nicht nur als Beilage zu Hauptgerichten wie Reis und Fleisch gegessen, sondern auch als Zutat in Suppen, Eintöpfen und sogar in Pfannkuchen verwendet.



Zubereitung:

- 1.** Das Gemüse gründlich waschen.
- 2.** Die Karotten feine Streifen schneiden und in eine Schüssel legen.
- 3.** Die Lauchstange in feine Streifen schneiden und in einer Schüssel beiseitestellen.
- 4.** Das Kimchi fein hacken.
- 5.** Den vorgekochten Reis nehmen oder:
- 6.** Den Reis in einem Sieb gründlich waschen.
- 7.** Den Reis gemäß den Anweisungen auf der Packung kochen. Nach dem Kochen den Reis abkühlen lassen.
- 8.** Eier in einer Schüssel aufschlagen und verquirlen.
- 9.** Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Eier hineingeben, stocken lassen, einmal wenden. Danach mit dem Pfannenwender in Stückchen zerteilen.
- 10.** Karotten und Lauch kurz in der Pfanne anbraten, bis sie etwas weich sind.
- 11.** Reis und Kimchi dazugeben, alles gut vermischen und 4–5 Minuten braten.
- 12.** Mit Kimchi-Saft, Sojasoße und Sesamöl abschmecken. Noch 2–3 Minuten weiterbraten.
- 13.** Zum Schluss mit Sesamsamen bestreuen und servieren.