



  
FAIR TRADE

Rezept

# Fried Rice

# Fried Rice

## mit rotem Reis und saisonalem Gemüse



2-3 Portionen



50 Minuten

### ZUTATEN

1	Tasse roter Reis
2	Tassen Wasser
	Salz
2 EL	Kokosöl oder Olivenöl
1 gr.	Zwiebel
2 Stk.	Karotten
1 Stk.	rote Paprika
1 kl.	Zucchini
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 cm	Bio Ingwer
3 EL	Sojasauce
1-3 Prise	Chilipulver
1 Prise	Zimtpulver
1/2 TL	Kreuzkümmelsamen
1 TL	geröstetes Sesamöl
1 EL	Reisessig
<b>Toppings:</b>	
1/2 Bund	Koriandergrün
2 EL	Sesamsamen

### ZUBEREITUNG

- 1 Tasse Reis waschen und in der doppelten Menge Wasser weichgaren während ca. 40 Min.
- In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten. Die Karotten in Stifte, die Paprika entkernen und in Streifen und die Zucchini in Scheiben schneiden. Den Knoblauch fein hacken, die Zwiebel würfeln und den frischen Bio Ingwer mit der Schale fein reiben. Die Kreuzkümmelsamen im Mörser zerstoßen.
- Wenn der Reis fertiggekocht hat, eine grosse Brat- oder Wokpfanne mit dem Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin während 3 Min. glasig anbraten. Danach die Karottenstifte dazugeben und weitere 2 Min. braten. Die Paprika- und Zucchinistücke sowie den Knoblauch und den Ingwer dazugeben und 1 Min. mitbraten. Dann mit der Sojasauce ablöschen und den Reis unterheben. Die Gewürze dazugeben, alles gut vermengen und alles während ca. 4 Min. anbraten.
- Die Pfanne vom Herd nehmen, das geröstete Sesamöl und den Reisessig dazugeben, gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Anrichten mit frischem Koriandergrün und Sesamsamen.

### TIPPS/ANMERKUNGEN

- Für eine glutenfreie Variante des Gerichts verwende anstelle von Sojasauce (enthält normalerweise Weizen) eine glutenfreie Sojasauce, z.B. Tamari.
- Für Kinder das Chilipulver weglassen und nur sehr wenig Ingwer verwenden.
- Zu dem Gericht passt wunderbar ein frischer Salat.