

17. Sack voll Reis

Grundzutaten

100 g Reis
20 g Edamame (Dose)
3 EL Öl

Nährwertangaben (pro Portion): ca. 650 Kcal

Variablen

Frisch

1/2 Paprika,
1 Karotte
3 Broccoli Röschen /
Blumenkohlröschen
20 g Sojasprossen

Gewürze

Salz und Chili

Optional

1 TL Sesamöl
1 TL Sojasauce
20 g Hühnerbrustfilet
1 TL Sambal Olek



1.

Reis kochen und abkühlen lassen. Edamame abtropfen lassen. Gemüse reinigen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

3.

Mit Chili und Salz abschmecken und in eine Bowl geben.

2.

Öl in einer Pfanne oder Wok erhitzen. Reis und Gemüse hinzugeben und ca. 5 Minuten anbraten.

4.

Optional Hühnerbrustfiletstreifen anbraten, und Reisgemüse mit Sojasauce und Sesamöl vermischen zum Schluss Sambal Olek dazugeben und servieren.