

Fried Rice mit Pilzen und Broccoli



Zutaten

- Salz
- 200 g Parboiledreis
- 200 g Champignons
- 200 g Shiitakepilze
- 300 g Broccoli
- 80 g Dörrtomaten, in Öl eingelegt
- 1 Stück Zwiebel, mittelgross
- 2 Stück Knoblauchzehen
- 3 Stück Eier
- Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
- 1 Esslöffel Butter
- 4 Esslöffel Öl
- Paprika, edelsüss

Zubereitung

Für 4 Personen

1 In einer mittleren Pfanne reichlich Wasser aufkochen. Salzen, dann den Reis beifügen und während 10–12 Minuten körnig kochen. Abschütten und gründlich kalt abspülen.

2 Während der Reis gart, die Champignons und die Shiitake-Pilze kalt abspülen. Die Champignons in Scheiben schneiden. Den Stiel der Shiitake-Pilze ausschneiden und die Pilzhüte in Streifen schneiden. Den Broccoli in kleine Röschen teilen, den dicken Stiel schälen und klein würfeln. Die Dörrtomaten auf Küchenpapier abtropfen lassen und ebenfalls klein würfeln. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und hacken.

3 Die Eier in eine Schüssel aufschlagen, mit Salz sowie Pfeffer würzen und gut verquirlen.

4 In einer grossen Bratpfanne oder in einem Wok die Butter erhitzen. Die Eimasse hineingeben und unter Rühren stocken lassen. Auf einen Teller geben.

5 Das Öl in die Pfanne geben und erhitzen. Die Zwiebel-Knoblauch-Mischung sowie die Pilze beifügen und unter Rühren gut 1 Minute braten. Dann Broccoli und Dörrtomaten beifügen und alles weitere 4–5 Minuten braten. Zuletzt den Reis und das Rührei dazugeben und alles unter Wenden nur noch gut heiss werden lassen. Mit Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken.