

die Ebenrainköchin empfiehlt...

## Fried Rice mit Schweinefleisch



### Monatsmenü Februar 2020 / 4 Personen

200 g	Basmatireis roh	unter Wasser spülen bis er klar ist den Reis aufkochen auf kleiner Stufe zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen
3 ½ dl	Wasser	
200 g	Schweinefleisch	in feine Streifen schneiden Fleisch anbraten
1 EL	HOLL-Rapsöl	
1 Stk	Zwiebel, gehackt	beigeben und mitdünsten
2 Stk	Knoblauchzehen, gehackt	
300 g	Rüebli, geraffelt	beigeben und 5-10 Minuten mitdünsten
150 g	Wirsing, in feinen Streifen	
150 g	Chinakohl, in feinen Streifen	
½ dl	Fleischbouillon	
1 dl	Sojasauce	
2	Eier	ablöschen Reis beigeben und alles beiseite stellen in separater Pfanne zu Rührei verarbeiten zum Reis geben
½	Zitrone, Schale und Saft Gewürze nach Wahl	Bsp: Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprika, Curry, Koriander- körner, Cayenne Pfeffer, Chilikörner, wenig Sesamöl Reis würzen
30 g	Mandelstifte	grob hacken und garnieren
1 Bund	Koriander	

Die Ebenrainköchin wünscht "en Guete".

**ErnährungPlus**  
 mehr als essen und trinken