



Felicitas

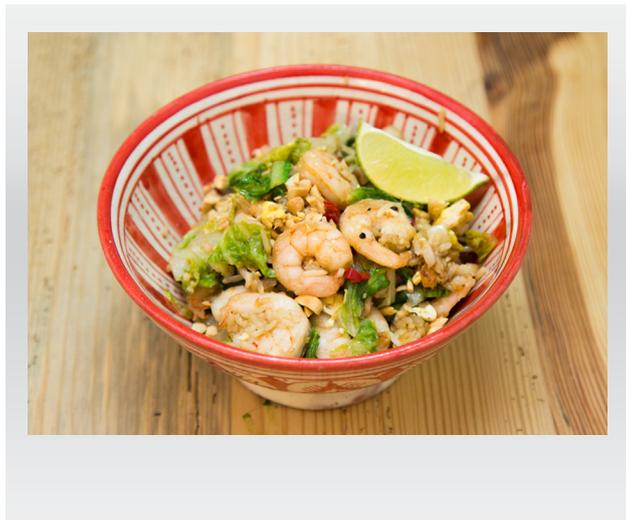
## Rezeptinfo

**Zutaten für 2 Portionen**

Zubereitungszeit: ca. 15 Min. ⌚

Je Portion: 3339 kJ, 799 kcal, 63 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 44 g Fett, 339 mg Cholesterin, 5 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:  Kosten: € €



## Zutaten

### Menge

1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1	Romanasalat
1 großes Stück	Ingwer
1	rote Chilischote
2	Eier
	Salz
	schwarzer Pfeffer frisch gemahlen
50 g	Erdnüsse, geröstet und gesalzen
2 EL	geschmacksneutrales Pflanzenöl
150 g	Garnelen (geschält und entdarmt)
2 Tassen	gekochter Reis (abgekühlt und am besten vom Vortag)
2 EL	geröstetes Sesamöl
1 TL	brauner Rohrzucker
1 EL	Fischsauce (optional)
2 EL	Sojasauce
1/2	Limette

### Tipp

Du kannst den Fried Rice anstatt mit Garnelen natürlich auch mit Tofu, Hühnchen oder Rind servieren.

## Zubereitung

### Step 1:

Zuerst musst du das ganze Gemüse vorbereiten, damit es nachher beim Braten ganz schnell gehen kann. Dazu die Zwiebeln und den Knoblauch fein würfeln. Die Blätter vom Salat zupfen, den Strunk keilförmig heraus schneiden und dann die geputzten Blätter in Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und fein würfeln, die Chilischote entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Erdnüsse grob hacken.

### Step 2:

Einen Esslöffel Öl in einem Wok oder in einer großen beschichteten Pfanne sehr heiß erhitzen und gleichmäßig verteilen. Die Garnelen hineingeben und für 2 Minuten heiß anbraten. Dann die Hälfte des Knoblauchs und den Salat dazu geben und eine weitere Minuten braten, bis der Salat zusammen gefallen ist. Die Garnelen mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einer Schüssel beiseite stellen.

### Step 3:

Nun den Wok wieder erhitzen, das restliche Öl und das Sesamöl mit den Zwiebeln, dem restlichen Knoblauch, Ingwer und Chili hineingeben und bei starker Hitze eine Minute unter Rühren braten. Nun die gebratenen Zutaten an den Rand schieben und die Eier auf die freie Fläche geben. Dort unter Rühren braten, bis ein sehr krümeliges Rührei entstanden ist. Dann den Reis dazu geben, alles mischen und weiter rösten. Dabei ist es wichtig, dass du den Reis nicht zu oft wendest, sonst wird er nicht knusprig.

### Step 4:

Wenn der Reis anfängt knusprig zu werden, kannst du die Shrimps und das Gemüse wieder dazu geben und alles mit Fisch- und Sojasauce, Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

### Step 5:

Den Reis auf einen Teller geben, alles mit einem Spritzer Limettensaft beträufeln und mit Erdnüssen bestreut servieren.