Curryreis-Pfanne japanische Art

Curry ist inzwischen auch bei uns ein gängiges Gewürz. In Japan würde man diese Reispfanne mit Reiswein würzen, man kann diesen durch Sherry ersetzen. Wer ganz auf Alkohol verzichten möchte, verquirlt die Eier in etwas Gemüsebrühe.

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Basmatireis
- 2 kleine Möhren
- 1 Stange Lauch
- 1 rote und 1 gelbe Paprikaschote
- 100 g Champignons
- 50 g Sprossenmix
- 100 g Erbsen (tiefgekühlt)
- Salz, Pfeffer, Currypulver
- 2 Eier
- 4 EL Sherry

Zubereitung:

- Den Reis kalt abbrausen. 1/2 l Wasser zum Kochen bringen. Den Reis darin bei schwacher Hitze zugedeckt körnig ausquellen lassen.
- Inzwischen die Möhren schälen und klein würfeln.
- Den Lauch in Streifen schneiden.
- Die Paprikaschoten klein schneiden.
- Die Pilze in Scheiben schneiden.
- Die Sprossen kalt abbrausen und abtropfen lassen.
- Einen Wok oder eine große Pfanne erhitzen. Öl darin erwärmen. Dann zuerst die Möhren kurz anbraten. Dann das andere Gemüse dazugeben. Unter Rühren alles anbraten, bis das Gemüse bissfest ist.
- Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen.
- Den Reis dazugeben und mit anbraten.
- Die Eier mit dem Sherry verrühren. Unter die Gemüse-Reispfanne mischen und kurz durchrühren. Die Eier sollten nur gestockt sein, nicht ganz trocken.
- Eventuell nachwürzen.

© 2009 PTA*heute,* Deutscher Apotheker Verlag, Stuttgart.
Alle Rechte vorbehalten.