



Egg-Fried-Rice:

eine herbstliche Variation

Ihr braucht (für ca. 4 Personen):

- Reisersatz: 200g Quinoa
- Gemüse: 1 Kürbis, 1 Zucchini, 2 Paprika, 6 Möhren, 200g Pilze, 2 Zwiebeln, 1 Chinakohl
- 200g Katerschinken
- 3 Eier
- Sojasauce & Gewürze nach Belieben
- Olivenöl
- Walnüsse

So geht's:

- Quinoa waschen und mit doppelter Menge Wasser aufkochen für ca. 20min
- währenddessen Kürbis entkernen, in kleine Stücke schneiden und im Wasserbad ca. 15min kochen lassen
- das Gemüse und die Zwiebeln klein schneiden und in der Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten
- das Gemüse aus der Pfanne nehmen und den Schinken anbraten, dazu Quinoa geben und alles vermengen
- danach das übrige Gemüse wieder mit in die Pfanne geben und alles gut durchmischen
- alles gut würzen und die Sojasauce hinzugeben
- die Eier aufschlagen und in die Pfanne geben und alles gut vermischen
- fertige Masse auf ein vorher gewaschenes Blatt Chinakohl geben und mit Walnüssen und Sojasauce dekorieren

Wir hoffen es hat euch geschmeckt!

