



FRESH NATURAL FITFOOD

by Michelle

Bratreis



einfach



5 min



20 min



1-2 Portionen



ZUTATEN



- 150g Reis
- 2 EL Sojasoße
- 2 EL Teriyakisauce
- 2 EL Fischsoße
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Cumin
- 1 TL Koriander
- 1 TL Chili
- 1 EL Rapsöl
- 2 Karotten
- 1/2 Brokkoli
- 1 Hand voll Bohnen

So geht es!

Den Reis nach Packungsanleitung kochen.

Das Gemüse waschen und schneiden.

Die Gewürze im Rapsöl kurz rösten. Anschließend die Zwiebel dazugeben (vorher schälen und in Würfel schneiden).

Die Knoblauchzehe schälen und in die Pfanne pressen (Knoblauchpresse).

Die Sojasoße, Teriyakisauce und Fischsoße in die Pfanne geben und ablöschen.

Das Gemüse dazugeben. 10 min köcheln lassen.

Den gekochten Reis dazugeben und von allen Seiten anbraten.

Servieren und Genießen !