



Gebratener Gemüsereis mit Ei

Zutaten

- 100 g Reis
- 150 g Zuckerschoten
- 150 g Lauch
- 100 g Möhren
- 3 gestrichener EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 Beutel Maggi Fix für Gebratene Nudeln
- 2 Ei(er)

Zubereitung

1. Reis nach Packungsanweisung kochen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. In der Zwischenzeit Zuckerschoten und Lauch putzen, waschen und in Streifen schneiden. Möhren putzen, waschen, schälen und in dünne Streifen schneiden.
3. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und das Gemüse darin anbraten. Reis zugeben. Maggi Fix für Gebratene Nudeln darüber streuen und unter Rühren ca. 3 Min. braten.
4. Ei(er) verquirlen, zugeben und unter Rühren ca. 2 Min. weiter braten. Dazu einen Gurkensalat servieren.

Nährwert-Anzeige

Energie	349 Kilokalorien
Protein	11 g
Kohlenhydrate	40 g
Fette	16 g

🕒 20 Minuten

⊕ 3 Portionen