Verbraucherzentrale Südtirol
Finanziert vom MIMIT D.D. 12. Mai 2025

info@verbraucherzentrale.it

Wok-Gemüse mit Fleisch und Reis

Fleisch und Fleischwaren
Für die Verwertung von übrig gebliebenem (Sonntags-) Bratenfleisch
Pfannengerichte
Rezeptidee der Verbraucherzentrale Südtirol

Zutaten:

- Jasmin- oder Basmati-Reis
- 1 kl. Zwiebel
- n.B. 1 Knoblauchzehe
- etwas frischer Ingwer
- verschiedenes Gemüse der Saison (z.B. Broccoli, Karotten, Stangensellerie, Zucchini)
- kaltes Bratenfleisch (gegart)
- hitzebeständiges Öl zum Braten
- Salz
- Pfeffer
- n.B. Bio-Sojasoße

Zubereitung:

Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser gründlich spülen und in einem Topf in der doppelten Menge an Wasser (2 Tassen Wasser auf 1 Tasse Reis) zum Kochen bringen und bissfest garen. Inzwischen Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein schneiden. Gemüse würfeln oder in längliche Stücke schneiden. Bratenfleisch in schmale Streifen schneiden. Den bissfest gegarten Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser spülen und gut abtropfen lassen. Etwas Öl im Wok erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer kurz anbraten. Gemüsestücke hinzufügen und unter ständigem Rühren braten. Fleischstreifen hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und nach Geschmack mit Sojasoße würzen. Zuletzt den gekochten Reis zugeben. Unter ständigem Rühren kurz braten lassen und sofort servieren.

Zeitaufwand: rund 30 Minuten

Tipp: Der Wok soll schön heiß sein, so dass die Zutaten nur kurz und unter ständigem Rühren gebraten werden. Deshalb ist es wichtig, alle benötigten Zutaten vorher zu schneiden und in Griffweite bereit zu stellen. Anstelle eines Woks kann auch eine hochwertige beschichtete Bratpfanne verwendet werden, diese darf allerdings nicht zu stark erhitzt werden.