

Exotische Reispfanne

4 Personen

250g Langkornreis (in $\frac{1}{2}$ l Salzwasser gegart, erkalten lassen)

1 rote Paprikaschote (in Streifen geschnitten)

3 Frühlingszwiebeln (in Ringe schneiden)

1 Dose Maiskölbchen

400g Putenschnitzel (in Streifen geschnitten)

frische Ingwerwurzel (ca. 2cm, fein gehackt)

1 Knoblauchzehe (fein gehackt)

50g Sonnenblumenkerne

6 EL Sonnenblumenöl

50ml Gemüsebrühe

2 EL Sojasauce

Sambal Oelek ($\frac{1}{2}$ TL)

150g TK-Erbesen

Salz

Sonnenblumenkerne in heißem Öl unter Rühren goldbraun rösten, herausnehmen und beiseite stellen.

1 EL Öl in Wok erhitzen und Putenstreifen mit Ingwer und Knoblauch unter Rühren scharf anbraten, herausnehmen und beiseite stellen.

Restliche Öl in Wok geben und Reis ca. 5 Minuten unter Wenden braten.

Inzwischen Gemüsebrühe, Sojasauce und Sambal Oelek verrühren.

Paprikastreifen, Zwiebelringe und aufgetaute Erbsen zum Reis geben.

Ca. 3 Minuten mitbraten und mit der Brühemischung ablöschen.

Maiskölbchen und Putenstreifen zugeben und aufkochen.

Mit den Sonnenblumenkernen ausgarnieren...