

Gebratener Konjak Reis mit Gemüse und Ei

Gebratener Konjak Reis ist die Low Carb Variante des beliebten Asia-Snacks. Mit knackigen kurzgebratenen Gemüsen ein vitalstoffreicher Genuss.

Zutaten:

- 1 Tasse Konjak Reis (Shirataki Reis)
- 1 EL Kokosöl
- 2 Tassen Gemüse der Saison nach Wahl:
 - Karotten
 - Petersilienwurzel
 - Brokkoli
 - Chinakohl
 - grüne Erbsen
 - rote und gelbe Paprikaschoten
 - Zucchini
 - Frühlingszwiebeln
 - Chillischoten
 - rote Gemüsezwiebeln ...



- ein Stück frischer Ingwer
- eine Knoblauchzehe
- 2 Eier
- Salz

- Pfeffer
- Sojasauce

Zubereitung:

Das Gemüse waschen, putzen und in feine Streifen, Würfelchen oder Ringe schneiden. Ingwer und Knoblauch fein hacken und zum Gemüse geben. Kokosöl in einer Bratpfanne erhitzen und die Gemüsemischung kurz bissfest anbraten.



Den Konjak Reis unter fließendem Wasser gut spülen und zum gebratenen Gemüse geben. Kurz mitbraten. Die Eier über den gebratenen Reis schlagen und unter gelegentlichem Rühren fest werden lassen. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Mit Sojasauce servieren.

Das Gericht ist rasch zubereitet, zumal der Konjak Reis ja bereits gar ist. Variieren können Sie mit gebratenem Hühnerfleisch (mit etwas gemahlenem Koriander gewürzt) oder mit kurzgebratenen Fischstückchen (besonders köstlich mit Zitronensaft und -schale und etwas Tamarindenmark).

Statt Konjak Reis können Sie natürlich auch feine Konjak Nudeln verwenden und so im Handumdrehen gebratene Nudeln machen.

Konjak Nudeln (Shirataki Nudeln) sind basisch, glutenfrei, fettfrei und nahezu kohlenhydratfrei. Sie sind blitzschnell zubereitet und schlagen sich gerademal mit etwa 10 kcal pro 100g zu Buche.