

Gaumenfreundin



## Gebratener Reis mit Gemüse und Ei

  
4 Personen

Ein Gericht mit Potential zum Lieblingsrezept der asiatischen Küche zu werden! Mit Reis, Gemüse, Ei und Sojasauce zauberst du blitzschnell vegetarischen Bratreis auf den Tisch. Perfekt zur Resteverwertung von gekochtem Reis und ideal zum Meal Preppen.

### So bereitest du den Bratreis zu:

- 1 • Reis nach Packungsangabe zubereiten oder gekochten Reis vom Vortag verwenden.
- 2 • Den Knoblauch klein hacken, Paprika und Zucchini in kleine Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
- 3 • Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Reis für 5 Minuten unter Rühren anbraten. Knoblauch, Paprika und Zucchini dazugeben und nochmal für 3 Minuten mitbraten.
- 4 • Alles mit der Sojasauce ablöschen und den Reis zu den Pfannenseiten schieben. Die Eier in der Pfannenmitte aufschlagen und stocken lassen. Dann erst mit den restlichen Zutaten verrühren.
- 5 • Den Bratreis mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Frühlingszwiebeln und Sesam garnieren. Zum Meal Preppen in eine Cirqula Multischüssel füllen und im Kühlschrank kühlstellen (hält sich so bis zu 3 Tage frisch)

### Zutaten

- › 250 g Jasminreis
- › 1 Knoblauchzehe
- › 1 rote Paprikaschote
- › 1 Zucchini
- › 2 Frühlingszwiebeln
- › 2 EL Sesamöl zum Anbraten
- › 4 EL Sojasauce
- › 3 Eier
- › Neutrales Öl, z.B. Erdnussöl
- › Sesam zum Garnieren

Gaumenfreundin



# Salat mit Gnocchi, Tomaten und Mozzarella

  
4 Personen

## So bereitest du den Gnocchi-Salat zu:

- 1 • Die Tomaten halbieren, den Rucola waschen und trockenschleudern. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Gnocchi für 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.
- 2 • Die Zutaten für das Dressing miteinander verrühren und das Dressing getrennt von den Salatzutaten in einer Cirqula Multischüssel 350 ml aufbewahren.
- 3 • Zum Anrichten den Rucola-Salat mit Tomatenhälften und Gnocchi mischen und mit dem Dressing beträufeln. Nach Bedarf Pinienkerne darüberstreuen.

## Zutaten

- › 400 g Gnocchi
- › 200 g kleine Tomaten
- › 125 g Mini-Mozzarella
- › 100 g Rucola
- › Olivenöl
- › Pinienkerne nach Bedarf

## Für das Dressing

- › 2 EL grünes Pesto
- › 1 EL Olivenöl
- › 2 EL Weißweinessig



## Tipp!

Für noch mehr Geschmack kannst du die Pinienkerne vorher ohne Fett in einer Pfanne sanft anrösten.