

***Polar's Kochstudio***  
***Rezept 060 / 2008***



***Reispfanne***  
***(Rezept von unserer DJ Inge)***

**Zutaten für 4 Portionen:**

1 Paprikaschote(n), rot  
3 Frühlingszwiebel(n)  
Bambussprossen  
400 g Putenschnitzel  
Ingwer - Wurzel, 2 cm  
1 Zehe/n Knoblauch  
6 EL Öl  
Salz & Pfeffer  
250 g Reis (Langkornreis im Beutel) gekocht  
50 ml Gemüsebrühe  
2 EL Sojasauce  
½ TL Sambal Oelek

**Zubereitung:**

Paprika in feine Streifen, Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Das Fleisch ebenfalls in Streifen schneiden und in 2 EL Öl anbraten. Ingwer und Knoblauch zugeben, alles scharf anbraten. Herausnehmen, warm stellen. Etwas Öl in den Wok geben und den Reis unter Wenden anbraten, Gemüsebrühe mit Sojasoße und Sambal Oelek verrühren. Das Gemüse zum Reis geben und etwa 3 Minuten mitbraten, mit der Brühe ablöschen. Fleisch zugeben und erwärmen.

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

***Gutes Gelingen und Bon Appetit***