

## Rührbraten

Rührbraten ist eine Zubereitungsart aus der fernöstlichen Küche. Gemüse in gleich grosse Stücke und relativ fein schneiden, dann unter ständigem Rühren in heissem Öl bei hoher Hitze braten. Das Gemüse behält so seine Farbe und die Inhaltsstoffe. Wenig wasserhaltiges Gemüse mit langer Garzeit zuerst, wasserreiche Sorten erst später begeben.

## Asia-Gemüse

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

Öl zum Rührbraten

im Wok oder in einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen

200 g **Bohnen**, quer halbiert

ca. 5 Min. rührbraten

200 g **Lauch**, in feinen Streifen

200 g **Rüebli**, in feinen Streifen

beigeben, ca. 5 Min. weiterrührbraten

1 **rote Peperoni**, geviertelt, quer in feinen Streifen

1 **gelbe Peperoni**, geviertelt, quer in feinen Streifen

2 **Knoblauchzehen**, gepresst

alles beigeben, ca. 5 Min. weiterrührbraten (Bild 1)

1 dl **Gemüsebouillon**

1 Esslöffel **Sojasauce**

½–1 Teelöffel **Sambal Oelek**

nach Bedarf **Salz**

alles beigeben, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 5 Min. köcheln

**Pro Person:** 3 g Fett, 4 g Eiweiss, 9 g Kohlenhydrate, 338 kJ (81 kcal)

### Tipps

- Bohnen weglassen. Mit den Peperoni 200 g Kefen beigeben.
- Statt Gemüsebouillon Kokosmilch verwenden.

### Verfeinern

- 1 Teelöffel Kurkuma oder Korianderpulver mit der Bouillon beigeben.
- 2 Esslöffel Nüsse (z. B. Cashew-Nüsse, Erdnüsse), geröstet, grob gehackt, vor dem Servieren darüberstreuen.

**Rührbraten eignet sich für:** fast alle Gemüsesorten und Pilze.

**Variante: Asia-Gemüse mit Poulet:** 300 g **geschnetztes Pouletfleisch** in 2 Portionen ca. 4 Min. rührbraten. Herausnehmen, mit ¼ Teelöffel **Salz** salzen, zugedeckt beiseite stellen. **Asia-Gemüse** zubereiten wie oben, Poulet wieder beigeben, mischen, nur noch heiss werden lassen. Dazu passt: Reis.

## Asiatischer Reis

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.  
Beilage für 4 Personen

300 g **Basmati- oder Parfümreis**

im Sieb unter fliessendem, kaltem Wasser so lange spülen, bis dieses klar ist, gut abtropfen

4½ dl **Wasser**

mit dem Reis in eine Pfanne geben, aufkochen, zugedeckt auf ausgeschalteter Platte ca. 15 Min. quellen lassen, dabei Deckel *nie* abheben. Reis mit einer Gabel lockern

**Pro Person:** 1 g Fett, 5 g Eiweiss, 58 g Kohlenhydrate, 1095 kJ (262 kcal)



Rührgebraten wird bei hoher Hitze. Damit das Bratgut nicht anbrennt, wird es mit zwei Bratschaufeln ständig gemischt und bewegt.



### Fried Rice

200 g **Parfümreis** zubereiten wie asiatischer Reis. **Asia-Gemüse** zubereiten, Reis mit der Bouillon, der Sojasauce und dem Sambal Oelek beigeben, kurz weiterrührbraten, nach Bedarf salzen.



### Gebratene Zucchini

600 g **Zucchini**, in ca. 5 mm dicken Scheiben, portionenweise in einer Bratpfanne mit wenig **Olivenöl** beidseitig je ca. 3 Min. braten, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Hinweis:** Braten eignet sich nur für wenige Gemüsesorten (z. B. Auberginen, Peperoni, Zucchini).

## Rührbraten

fast alle Gemüsesorten	in feinen Streifen	5–10 Min.
Bohnen	halbiert	ca. 20 Min.
Pilze	in ca. 3 mm dicken Scheiben	3–5 Min.