

# Gebratener Reis (Chaofan)

Gebratener Reis kann bei einem chinesischen Bankett aus einem bösen Dilemma helfen: Es ist so, dass bei einem richtigen Festessen genügend Gerichte serviert werden müssen, damit die Gäste sich daran sattessen können und eigentlich keinen Reis mehr benötigen. Dennoch wird zum Schluß der Mahlzeit Reis gereicht, was heißen soll: wenn das Essen so ärmlich war, dass die Gäste immer noch hungrig sind, sollen sie sich nun mit Reis sättigen - in aller Bescheidenheit wird nämlich nicht vorausgesetzt, dass das Mahl ausreichend war, egal wie üppig getafelt wurde. Es wäre natürlich ein böser Fauxpas jetzt zuzugreifen, selbst dann, wenn etwas Reis zur Neutralisierung intensiv schmeckender Gerichte ganz angenehm wäre. Man hätte Gastgeberin oder Gastgeber das Gesicht verlieren lassen, und seines dabei gleich mit eingebüßt. Hier hilft gebratener Reis: er zählt mit seinen vielen leckeren Zutaten als Hauptgericht, und hier kann man beruhigt zugreifen, ohne jemanden in Verlegenheit zu bringen.

Hier ein einfaches Rezept mit verschiedenen Gemüsen, man könnte auch Krabben, kleine Schinkenstückchen und verquirltes Ei zugeben, um zu variieren.

## Zutaten (4 Personen):

### *Für den Reis:*

- 4 Tassen gekochten Reis
- 1 Knoblauchzehe
- ungefähr gleichviel Ingwer
- 1/2 Zwiebel
- 1/2 Tasse Champignons
- 2 Stangen Sellerie
- 1 Karotte
- 2 Frühlingszwiebeln
- 3 EL Erbsen

### *Für die Soße:*

- 5 EL Brühe
- 1 EL Austernsoße
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Sesamkörner

## Zubereitung:

Putenfleisch in Streifen schneiden und in Öl und Sojasauce einlegen.

Die Zwiebel würfeln, Champignons und Sellerie in Scheiben schneiden, die Karotte würfeln, die Frühlingszwiebeln hacken.

Öl im Wok erhitzen, Knoblauch und Ingwer braten, Gemüse mitbraten, dann die Erbsen dazugeben, den Reis erst in der letzten Minute mitbraten.

Brühe, Austern- und Sojasoße miteinander verrühren, angießen nochmals gut mischen und servieren. Mit Sesamkörnern bestreuen.

Quelle: <http://www.laohu.de/kochbuch/>