

## Gemüse-Reispfanne asiatisch angehaucht

### Zutaten für 2 Personen:

160 g Vollkornreis, Rohgewicht

1 Zwiebel, fein gehackt

400 g Spitzkohl oder Mangold

1 Paprika rot, in Scheiben geschnitten

2 Eier

Frisch gemahlener Pfeffer

2 EL Rapsöl/Walnussöl

2 EL Sojasauce

Einige Spritzer Sesamöl nach Belieben

### Zubereitung:

Den Vollkornreis nach Packungsanleitung kochen.

Öl in einem Wok erhitzen, die Zwiebel dazugeben und braten.

Paprika und Kohl in die Pfanne geben und kochen lassen, bis sie weich sind.

Die Eier verquirlen. Das Gemüse im Wok etwas zur Seite schieben, Eier eingießen, stocken lassen und in kleine Stücke teilen.

Reis hinzufügen und würzen. Gut mischen.