**So bereiten Sie Fried Rice zu**

Wenn Sie Fried Rice zubereiten, empfiehlt es sich, kalten Reis, am besten vom Vortag zu verwenden, da er besser brät als frischer Reis. So können Sie auch gut Reste von zu viel gekochtem Reis verwerten. Sofern Sie keinen Wok besitzen, ist natürlich auch die Zubereitung in der Pfanne möglich. Wichtig ist nur, das Sie die Zutaten in kleine Streifen oder Stücke schneiden, damit sie in der kurzen Zeit garen können.

1. Schälen Sie den Ingwer und den Knoblauch und hacken Sie beides in kleine Würfel. Putzen Sie dann das Zitronengras und schneiden Sie den dicken Teil in sehr feine Ringe.1
2. Schneiden Sie auch die Lauchzwiebeln (oder Porree) in Ringe von mindestens 1 cm Länge. Für eine schönere Optik können Sie den Lauch schräg schneiden. Schälen und schneiden Sie außerdem die Ananas in mundgerechte Stücke.
3. Geben Sie nun Öl in den Wok und rösten Sie den Knoblauch, den Ingwer, das Zitronengras und den Lauch ungefähr eine Minute an.3
4. Löschen Sie die angeschwitzten Zutaten mit der Brühe ab und lassen Sie die Brühe fast vollständig einkochen.4
5. Verrühren Sie in der Zwischenzeit die Eier mit Sojasoße, Salz  und Fischsoße.5
6. Ist die Brühe fast verdampft, geben Sie den Reis in die Pfanne und braten ihn kräftig mit an. Fügen Sie auch die Ananasstücke hinzu und braten Sie den Reis unter Rühren weiter.6
7. Geben Sie jetzt die Eier-Soßen-Mischung zu dem Fried Rice und lassen Sie die Eier unter Rühren ungefähr vier Minuten stocken.7

Sie können den Reis auch mit Gemüse oder anderen Zutaten variieren. Sehr gut geeignet sind dafür Brokkoli, Paprika, Mungobohnensprossen, Sojasprossen, andere Sprossen oder auch Karottenstreifen. Natürlich können Sie auch Garnelen, Hähnchenfleischstreifen oder Streifen von anderem Fleisch hinzugeben. Fried Rice eignet sich hervorragend zur Resteverwertung.

