

HAUPTGERICHTE

Nigerian Fried Rice mit Gemüse



VORBEREITUNG
20 Min.

KOCHEN
40 Min.

GESAMT
60 Min.

MENGE
4 Portionen

Nigerian Fried Rice ist neben Jollof der Klassiker auf jeder nigerianischen Party. Anders als chinesischer Bratreis wird der Reis in gewürzter Brühe vorgegart und dann mit Gemüse gebraten – Curry gibt die goldene Farbe.

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Parboiled-Basmati-Reis
- ca. 700 ml Hühnerbrühe
- 2 Brühwürfel
- 2 TL Currypulver
- 1 TL Thymian
- 2 Möhren, gewürfelt
- 150 g grüne Bohnen oder Erbsen
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 3 Frühlingszwiebeln
- 200 g Hähnchen oder Rinderleber, gewürfelt
- 4 EL Öl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- 1 Reis waschen. Brühe mit 1 Brühwürfel, 1 TL Curry und Thymian aufkochen, Reis darin fast gar kochen (ca. 12 Minuten), abgießen.
- 2 Fleisch oder Leber mit Salz und dem zweiten Brühwürfel würzen und in 1 EL Öl durchbraten, beiseitestellen.
- 3 Restliches Öl erhitzen, Zwiebel, Möhren und Bohnen 3–4 Minuten braten, Paprika zugeben.
- 4 Reis portionsweise zugeben, mit restlichem Curry bestreuen und bei starker Hitze braten, bis er gleichmäßig gelb ist.
- 5 Fleisch und Frühlingszwiebeln unterheben, abschmecken.

Tipps

- In kleinen Portionen braten – so wird der Reis nicht matschig.
- Mit gebratenen Kochbananen und Coleslaw servieren.

Häufige Fragen

Was ist der Unterschied zu chinesischem Bratreis?

Bei Nigerian Fried Rice wird der Reis in gewürzter Brühe mit Curry und Thymian vorgegart und dann mit Gemüse gebraten. Curry gibt ihm die goldene Farbe.

Kann man Nigerian Fried Rice vorbereiten?

Ja, den Reis kannst du vorgaren. Danach zügig abkühlen lassen, kalt stellen und innerhalb eines Tages weiterverarbeiten.

Wie lange hält Fried Rice im Kühlschrank?

Reste schnell abkühlen lassen, innerhalb von etwa zwei Stunden in den Kühlschrank stellen und innerhalb von 1–2 Tagen aufbrauchen. Beim Aufwärmen durch und durch heiß machen und nur einmal aufwärmen.

Was isst man zu Nigerian Fried Rice?

Gebratene Kochbananen und Coleslaw sind die klassischen Begleiter.

Zutaten aus unserem Shop

- Endless Love Golden 1121 Sella Basmati Reis 5 kg
- Ducros Currypulver 25 g
- MAGGI Chicken Würztabletten 60 × 10 g
- Knorr Chicken Cubes Nigeria 50 × 8 g

Aktuelle Preise und Bestellung – Versand in ganz Deutschland oder kostenlose Abholung in Dillingen/Saar:

10eleven.de/rezepte/nigerian-fried-rice/



Scannen & einkaufen