

# Zusammen kochen gegen Food Waste: Die No-Waste Asia-Pfanne!



 4 Portionen  30 Minuten

Wusstet ihr, dass man bei Rüben- oder Wurzelgemüse, wie z.B. bei Rettich, Karotten, Pastinaken und Kohlrabi, die Schale essen kann?  
Und habt ihr schon mal die Stiele von Brokkoli gegessen?

Sehr oft schmeißen wir bei der Zubereitung von unseren Speisen viele wertvolle Teile unserer Zutaten weg, die wir eigentlich sehr gut verwerten könnten. In einer leckeren Reispfanne im Asia-Style könnt ihr das selber ausprobieren!

Kocht zusammen in der Schulküche oder zuhause mit euren Freund:innen und testet mal aus, wie lecker eine Reispfanne schmecken kann, wenn am Ende so gut wie nichts im Mülleimer landet!

## ZUTATEN

- 250 g Basmati-Vollkornreis
- 2 Esslöffel Pflanzenöl
- 250 g Karotten
- 250 g Brokkoli
- 250 g Frühlingszwiebeln
- 250 g Pilze
- 300 g geschnittenes Protein (Tofu, Seitan oder Huhn)
- 4 Knoblauchzehen, fein gerieben
- 4 cm Ingwer, fein gerieben
- 2 Esslöffel Fischsauce
- 1 Esslöffel Sojasauce
- 4 Eier
- Ggf. Kräuter zum abschmecken



4 Portionen



30 Minuten

# ZUBEREITUNG

- 1 Den Basmati-Reis in einen Topf mit 500 ml Wasser geben.
- 2 Reis zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren, den Topf mit einem Deckel abdecken und 12 Minuten lang kochen. Dann den Herd ausschalten und den Reis 3 Minuten lang dämpfen lassen, bevor der Deckel abgenommen wird. Das gesamte Wasser ist dann aufgesogen.
- 3 Während der Reis kocht, schneidet ihr das Gemüse:
  1. **Brokkoli:** Trennt die Blumen des Brokkoli vom Stiel. Doch werft die Stiele nicht weg (das machen viele), sondern schneidet sie in kleine Streifen.
  2. **Möhren:** Die Schale der Karotte müsst ihr nicht schälen! Dies spart Zeit und es schmeckt genauso gut 😊
  3. **Frühlingszwiebeln:** Nach dem Waschen, schneidet sie in kleinen Scheiben. Ihr könnt ruhig alles verwenden und müsst nichts wegschmeißen!
  4. **Pilze:** Putzt ggf. verbleibende Erde mit einem Tuch ab und schneidet die Pilze (inkl. Stiel!) in Scheiben.
- 4 Erhitzt nun das Pflanzenöl in einem Wok und gebt nach Belieben Tofu, Seitan oder Hähnchenfleisch, das geschnittene Gemüse sowie Knoblauch und Ingwer hinein. Sobald das Gemüse eine goldene Farbe annimmt, den gekochten Reis hinzufügen und gut durchschwenken. Nach und nach mit Fischsauce und Sojasauce abschmecken.
- 5 In einer separaten Schüssel die Eier aufschlagen und verquirlen. Schmeißt die Schalen aber nicht weg! Diese könnt ihr in einem Mörser zerkleinern und als Pflanzendünger z.B. im Schulgarten verwenden. Sie reichern den Boden mit wertvollem Calcium an und wirken der Übersäuerung des Bodens entgegen!
- 6 Die verquirlten Eier gebt ihr nun mit in die Reis-Gemüse-Pfanne. Den Reis immer wieder umrühren, bis das Ei durchgebraten ist. Den Herd ausschalten, die Kräuter eurer Wahl unterrühren und servieren.

SUPER LECKER & SO GUT WIE KEIN MÜLL!

Gefördert durch



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



Vernetzungsstelle Kita-  
und Schulverpflegung

[www.you-trition.org](http://www.you-trition.org)  
[www.in-form.de](http://www.in-form.de)