



Gebratener Reis mit Hähnchen

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	400 g
Knoblauchzehen	2 St.
Öl	5 EL
Sojasauce	6 EL
Brauner Zucker	1 TL
Pfeffer, schwarz	
Currypulver	1 TL
Basmatireis	300 g
Salz	
Brokkoli	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Frühlingszwiebeln	0.5 Bund
Eier	3 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, Küchenkrepp

1. Hähnchen waschen, trocken tupfen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel die Hälfte des Knoblauchs mit 1 EL Öl, 3 EL Sojasauce, Zucker, Pfeffer und 0,5 TL Currypulver verrühren. Hähnchen damit vermengen und kühl stellen.
2. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen. Zugedeckt ca. 10 Min. garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
3. Brokkoli waschen, trocken schütteln und in kleine Röschen brechen. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in Ringe schneiden.
4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Brokkoli und Paprika zugeben und zusammen ca. 5 Min. braten. Frühlingszwiebeln und Knoblauch untermengen und mit 1 EL Sojasauce, Curry und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
5. Pfanne erneut mit 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Mariniertes Hähnchen darin ca. 4 Min. anbraten. Hähnchen zum Gemüse geben.
6. Pfanne mit 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und gegarten Reis ca. 2 Min. braten, bis keine Flüssigkeit mehr in der Pfanne ist. In einer Schüssel Eier mit 2 EL Sojasauce verrühren. Reis etwas beiseiteschieben, sodass der Pfannenboden sichtbar wird, und Eier in die Pfanne gießen. Eier mit Reis unter ständigem Rühren und Vermengen ca. 2 Min. anbraten.
7. Gemüse und Hähnchen zurück in die Pfanne geben, alles vermengen und abschmecken. Gebratenen Reis mit Hähnchen auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Am besten gelingt der gebratene Reis mit kaltem Reis vom Vortag.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	695 kcal
Kohlenhydrate	80 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	25 g