



GEBRATENER REIS MIT HÄHNCHENBRUST

FÜR 4 PERSONEN



ZUTATEN

- 120 g Reis
- 200 g halbes Hähnchenfilet
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Möhren
- 100 g Mungosprossen
- 2 Eier
- 3-4 EL Erdnussöl
- 150 g TK-Erbsen
- 1 TL Kurkumapulver
- 2 EL Sojasoße
- Salz, Pfeffer, Chilipulver

Den Reis am Vortag kochen. Am nächsten Tag das Hähnchenfilet in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Möhren schälen und alles fein würfeln.

Die Mungobohnensprossen in einem Sieb waschen und gut abtropfen lassen. Die Eier in einer Schüssel grob verschlagen. 2 EL Öl in einer breiten Pfanne oder einem Wok erhitzen und die Hähnchenstreifen darin unter Rühren kurz mitbraten. Möhren und Erbsen hinzugeben und ca. 4 Minuten mitgaren. Reis und Kurkuma hinzugeben und ebenfalls kurz mitbraten.

Mit Salz, Pfeffer, Chili und Sojasoße würzen. Die Zutaten rundherum an den Rand der Pfanne oder des Woks schieben. In die Mitte das restliche Öl gießen, die verschlagenen Eier hineingeben und wie ein Rührei cremig braten. Die Sprossen dazugeben. Alle Zutaten vermengen und nochmals 1-2 Minuten braten.

