

Asiatischer Hühnchenreis



Zutaten für 3 Personen:

2 Hähnchenschenkel
1 EL Speisestärke
2/3 TL Salz
2/3 TL 5-Gewürze-Pulver
2-3 EL Erdnussöl
100 g rote Paprika
100 g Champignons
50 g Frühlingszwiebeln
50 g Karottenstreifen
75 g frische Sprossen
75 g Zuckerschoten
150 g kräftige Hühnerbrühe
1 TL Speisestärke
2 EL Sojasauce

Reis:

125 g Reis
2 Msp Salz
1/2 TL Kurkuma

1. 125 g Reis mit 1/2 TL Kurkuma und 2 Msp Salz in 1L Wasser gemäß Packungsvorschrift kochen. Mit einem Sieb abgießen und im Topf noch ausdämpfen lassen. Der Reis soll locker sein.

2. Hähnchenfleisch auslösen und in mundgerechte Stückchen schneiden. In einem Gemisch aus Speisestärke, Salz und 5-Gewürzepulver wälzen. In ein Sieb geben und rütteln, um überschüssige Würzmischung zu entfernen.

3. Wok erhitzen und die Fleischstückchen portionsweise braten. In Alufolie warm stellen.

4. Das geputzte Gemüse im Wok pfannenrühren. Den gekochten Reis portionsweise in den Wok geben und unterrühren. Mit der Sojasauce würzen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 50 min, Hauptspeisen, Reisgerichte, Fleisch, Geflügel, Huhn, asiatisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 10.07.2017