



Rezeptkarte

Gebratener Reis mit Asiagemüse, Hühnerfleisch und Ei

mit Würzpaste Umami

Gebratener Reis mit Asiagemüse, Hühnerfleisch und Ei mit Würzpaste Umami

Zutaten für 4 Personen:

150 g Basmati Reis, 2 Eier, 400 g Hühnerbrust, 25 g Würzpaste Umami, 2 Schalotten in Ringe, 1 Knoblauchzehe in kleine Würfel, 100 g Karotte in Rauten, 200 g Mini Pak Choi, 100 g Mini-Aubergine in Spalten, 50 g Zuckerschote schräg halbiert, 50 g Shiitake, 50 g Sojasprossen, 50 ml Sesamöl, 100 ml Rapsöl, 25 g Thaibasilikum, 25 g Koriander, Salz, weißer Pfeffer

Zubereitung:

Den Reis mit 300 ml Wasser und einer Prise Salz einmal aufkochen und ca. 20 Minuten bei niedriger Hitze langsam garen. Dabei ab und zu umrühren. Das Wasser sollte komplett aufgesogen sein. Den Reis ausdampfen lassen und mit etwas Rapsöl benetzen.

Für das Asiagemüse alle Gemüsesorten waschen und entsprechend in Form schneiden. Die Hühnerbrust von Haut und Knochen befreien und in 2 cm große Würfel schneiden. Die Eier mit der Würzpaste gut verquirlen. Die Kräuter waschen, zupfen und in feine Streifen schneiden.

Eine große Pfanne bzw. einen Wok sehr stark erhitzen und die Hühnerbrustwürfel in reichlich Rapsöl scharf anbraten. Knoblauch und Schalotte unterschwenken und nach kurzer Zeit das restliche Gemüse bis auf die Zuckerschoten und Sprossen dazugeben. Weiterhin bei starker Hitze braten. Den Reis hinzufügen und weiter rösten. Die mit Würzpaste verquirlte Eimasse rasch mit einem Holzspatel unter den heißen Gemüseis mischen. Nun Sojasprossen und Zuckerschoten unterschwenken und mit Sesamöl, Kräutern und Salz abschmecken.