



Chicken Rice

für 2 Portionen | 20 Minuten | 587 kcal

Lust auf eine kulinarische Reise nach Japan? Dann probiere diesen Chicken Fried Rice aus! Hier trifft zartes Hühnchen auf leckeren Reis, verfeinert mit einer fruchtigen Tomatensauce und grünen Erbsen. Ob als Resteverwertung oder spontanes Kocherlebnis – dieses Gericht ist ein wahrer Gaumenschmaus und wird dich und deine Gäste begeistern!

Zubereitung:

1. Zutaten für Chicken Fried Rice bereitlegen. Tipp: Am besten funktioniert das Rezept mit am Vortag gekochtem oder übrig gebliebenem Reis. Diesen am besten flach auf einem Teller ausbreiten, dann kühl stellen und am nächsten Tag eine Stunde vorher hervorholen und auf Zimmertemperatur erwärmen lassen.
2. Zu Beginn kümmern wir uns um die Sauce: Dazu Ketchup, Tomatenmark und Wasser in einer kleinen Schüssel miteinander verrühren. Zur Seite stellen.
3. Das Hähnchenfleisch unter fließendem Wasser waschen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Dann in kleine Würfel schneiden und anschließend mit Salz und Pfeffer von allen Seiten würzen sowie leicht einreiben.
4. Nun die Zwiebel schälen, halbieren und jede Hälfte in feine Würfel schneiden (Tipp: Mit einem Multizerkleinerer geht das noch schneller). Die Champignons von grobem Schmutz befreien und die Stiele abschneiden. Anschließend je nach Größe der Pilze entweder in Scheiben schneiden oder vierteln.
5. Nun in einer Pfanne die Butter bei mittlerer Hitze erwärmen. Darin dann zuerst die Champignons für 2 Minuten anbraten. Dann die Hitze höherstellen und die Zwiebeln sowie das Hähnchenfleisch hinzufügen und ebenfalls kräftig anbraten, bis das Fleisch nicht mehr rosa ist.
6. Dann die Erbsen und die Tomatensauce hinzufügen. Die Sauce gut mit dem Pfanneninhalt verrühren.
7. Dann den Reis in die Pfanne geben und nach Möglichkeit die zusammengeklebten Reiskörner mithilfe eines Pfannenwenders teilen. Alles kräftig anbraten – dazu nicht wild umherrühren, sondern lieber die Pfanne schwenken. Solange braten, bis der Reis gründlich erhitzt und gut mit der Sauce umhüllt ist – also etwa 3 – 4 Minuten.
8. Der gebratene Hähnchenreis ist nun fertig. Zum Servieren am besten eine kleine Schüssel mit Wasser ausspülen, dann ohne abtrocknen die Hälfte des gebratenen Reis einfüllen. Einen Teller wie einen Dackel aufsetzen, alles umdrehen und das Schüsselchen abheben. Jede Portion mit 3 Erbsen garnieren. Dazu passt eine deftige Tonjiru Suppe und eingelegtes Gemüse. Fertig – Itadakimasu!

Zutaten:

- ☐ 2 Portionen Reis (am besten vom Vortag)
- ☐ 200 g Hähnchen (am besten ausgelöste Schenkel oder Brustfilet)
- ☐ 1 Zwiebel
- ☐ 100 g Champignons
- ☐ 50 g Erbsen (TK oder frisch, aber schon herausgelöst)
- ☐ 20 g Butter
- ☐ Salz & Pfeffer
- ☐ 5 EL Ketchup
- ☐ 5 EL Tomatenmark
- ☐ 5 EL Wasser



1mal1japan
1mal1japan.de