



Omuraisu

für 2 Portionen | 15 Minuten

Omuraisu ist in Ketchup gebratener Reis, der um Hühnchenfleisch und Gemüse ergänzt und zum Schluss in ein sehr dünnes, japanisches Omelett gewickelt wird. Die Zubereitung ist sehr leicht und nimmt mit bereits vorbereitetem Reis weniger als 15 Minuten in Anspruch. Es ist besonders bei Kindern sehr beliebt!

Zubereitung:

1. Zutaten für das schnelle Omuraisu bereitlegen und den japanischen Klebreis vorbereiten (also Reis waschen und kochen im Topf oder im Reiskocher).
2. Das Hähnchenfleisch und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden.
3. In einer Pfanne Butter und Öl bei mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebel 1 Minuten braten. Anschließend das Hähnchen mit in die Pfanne geben und 2 Minuten braten, sodass es außen nicht mehr rosa ist.
4. Jetzt den vorbereiteten Reis mit in die Pfanne geben, gut unterheben und alles für 2 weitere Minuten braten. Die Füllung mit Salz und Pfeffer würzen und das gefrorene Gemüse mit dazu geben.
5. In der Zwischenzeit für das Omelett die Eier in einer Schüssel oder einem tiefen Teller verquirlen, Milch unterrühren und mit Salz je nach Geschmack würzen. Beiseite stellen.
6. In der Pfanne eine freie Stelle schaffen und Ketchup hineingeben, 30 Sekunden scharf anbraten lassen und anschließend unterrühren (hier am besten zwei Kochlöffel verwenden). Die Hähnchen-Zwiebel-Reis-Mischung nochmal 2 Minuten braten, dann auf Teller in eng gepackter, ovaler Form füllen und mit Käse bestreuen.
7. Nun das Omelett zubereiten: Öl in eine saubere, große Pfanne geben und mit einem Küchentuch verwischen. Sobald die Pfanne heiß ist, mit einer Hälfte des Ei befüllen. Die Pfanne am Stiel in eine Hand nehmen und über dem Herd durch Schwenken das Ei hauchdünn darin verteilen. Pfanne wieder absetzen. Sofort das Omelett vorsichtig aus der Pfanne heben und über den Reis legen. Überstehende Ränder unter den Reis schieben.
8. Das Omuraisu mit Ketchup (und nach Belieben mit Senf) garnieren und mit Löffeln servieren. Fertig – Itadakimasu!

Zutaten:

Für die Füllung:

- ☐ 200 g Hähnchenfleisch
- ☐ 1 Zwiebel
- ☐ 1 EL Butter
- ☐ 1 EL Öl (zum Beispiel Rapsöl)
- ☐ 1/4 TL Salz
- ☐ 1/4 TL Pfeffer
- ☐ 4 EL Ketchup
- ☐ 100 g Gemüse (hier gefroren)
- ☐ 1 TL Senf – optional

2 Portionen Reis:

- ☐ 200 g Reis
- ☐ 200 ml Wasser
- ☐ 1 Prise Salz

Für das Omelett:

- ☐ 2 Ei
- ☐ 1 EL Milch
- ☐ Salz
- ☐ 1 EL Öl (zum Beispiel Rapsöl)
- ☐ 100 g Käse (gerieben, zum Beispiel Gouda)

