

Asiatisch, aromatisch, einfach: Gebratener Reis mit Hähnchen und Gemüse

Das asiatische Rezept von SWR4 Koch Jörg Ilzhöfer ist einfach lecker und bietet viele Möglichkeiten: Denn der Reis mit dem Gemüse schmeckt nicht nur mit Hähnchen, auch Garnelen oder Tofu passen dazu.

Portionen: 4
 Schwierigkeitsgrad: leicht
 Koch: Jörg Ilzhöfer

Zutaten für gebratenen Reis mit Hähnchen und Gemüse:

- 250 g Basmatireis
- 250 g Hähnchenbrust
- 2 TL Currypulver
- 5 EL Sonnenblumenöl
- 2 mittelgroße Karotten
- 150 g Erbsen (Tiefkühlkost)
- 1 TL Ingwer
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 gelber Paprika
- 3 Stangen Frühlingslauch
- 1 Messerspitze Kurkuma
- 2 Eier
- 2-3 EL Sojasoße
- Salz
- Pfeffer
- Limettensaft

So gelingt das asiatische Gericht mit Reis, Gemüse und Hähnchen

Zunächst den Reis kochen und gut abkühlen lassen.

Tipp: Mit kaltem Reis gelingt dieses Gericht am besten. Dann klebt der Reis nicht mehr und kann leichter mit dem Gemüse und dem Fleisch vermischt werden..

Anschließend die Geflügelbrust in Stücke schneiden, mit etwas Salz und einem Teelöffel Currypulver marinieren.

Tipp: Vegetarier können auch Räucher-Tofuwürfel marinieren und anbraten. Fischliebhaber geben Garnelen dazu.

Einen Esslöffel Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Geflügelstücke heiß anbraten, nicht durchbraten. Danach aus der Pfanne nehmen und auf die Seite stellen.

Das restliche Öl in die benutzte Pfanne geben und darin die Karotten, Erbsen, Ingwer, Knoblauch, Paprika, Kurkuma und den Frühlingslauch anbraten. Nach dem Braten noch für fünf bis acht Minuten bei niedrigerer Temperatur dünsten.

Tipp: Die asiatische Würze erhält der gebratene Reis durch Ingwer, Currypulver, Kurkuma und Sojasoße.

Anschließend die Temperatur nochmals erhöhen, das Geflügelfleisch zugeben und mit dem Gemüse mischen. Danach den Reis ebenfalls gut unterheben. Die beiden Eier darauf aufschlagen und einrühren.

Tipp: Mischen Sie die Eier mit heißem Reis. Der heiße Reis hilft, das Ei leicht anzudicken.

Die Sojasoße dazugeben und jetzt unter ständigem Rühren den Reis mit allen Zutaten bis zu acht Minuten braten. Zum Schluss abschmecken, anrichten und mit etwas Limettenabrieb und Limettensaft darüber servieren!