

Chikin Raisu – Bratreis Rezept

Ich liebe den Bratreis beim Asiaten. Mit oder ohne Fleisch ist er echt lecker.

Gerne wird er auch von meiner japanischen Mama zubereitet und daher liebe ich Bratreis einfach. ☐

Hier also mein Rezept, ich hoffe es wird euch schmecken:

Bratreis mit Hühnchen für 4 Portionen:

- 300 g [Sushireis](#) (Rundkornreis, Klebreis), gekocht
 - 2 Karotten
 - 400 g Hühnchenbrustfilet
 - 3 Eier
 - Ein Stück Poree, ca. 10 cm
- 200 g [Mungobohnen Keimlinge](#)
 - 100 g tiefkühl Erbsen
 - 1 Zwiebel
- 3 EL [Sesamöl](#) (gibt den Geschmack wie beim Asiaten)
 - 3 EL Sojasoße
 - 1 EL Zucker

1. Den Reis gegebenenfalls nach Packungsanleitung kochen. Zwiebel und Karotten schälen. Zwiebel in Halbringe, Karotten in Stiften und Poree in Ringe schneiden. Das Hühnerbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden. Die Eier in einer Schüssel verquirlen und in einer Pfanne braten und zu Rührei verarbeiten. Beiseite stellen.
2. Das Sesamöl in einen Wok oder eine großen Pfanne geben. Das Fleisch darin bei mittlerer Temperatur anbraten. Karotten, Zwiebel und Poree dazugeben und braten, bis das Fleisch gar ist. Mit Sojasoße und Zucker würzen.

Dann die Erbsen, Mungobohnen Keimlinge und Eier hinzugeben. Alles kurz mitbraten lassen. Den Reis dazugeben und alles gut mischen. Es sollten keine Reisklumpen mehr zu sehen sein. Nach belieben noch etwas mit Sojasoße und Zucker abschmecken. Auf Tellern schön anrichten und servieren.

Tipp: Das Sesamöl gibt dem ganzen einen autehntischen Geschmack und sorgt dafür, dass der Reis später nicht zusammenklebt.

Guten Appetit! ^-^

Durch das anklicken der Links unterstützt ihr das Projekt.
Vielen Dank ☐