AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	40 Min.	ganzjährig	China

CHICKEN FRIED RICE



Rezept: patreon.com, 4. 6. 2018 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Im Wok gebratener Reis ist die alltägliche Mahlzeit von Milliarden. Wir streichen alles aufs Brot, die Asiaten fügen dem Fried Rice alles Erdenkliche bei.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

400 g	Poulet-Minifilet, Würfel	100 g	Rote Zwiebel, gehackte
1 EL	Maisstärke	1 EL	Knoblauch, gehackter
1 EL	Natron	150 g	Erbsen
3 EL	Soja-Sauce, helle	200 g	Karotten, klein gewürfelte
5 EL	Öl		
4	Ei	100 g	Frühlingszwiebel
240 g	Jasmin-Reis	2 EL	Soja-Sauce, dunkle
			Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Pouletfleisch in Würfel schneiden und mit Maisstärke, Öl, Natron und Sojasauce verrühren und 30 Min. wegstellen.
2. Jasmin-Reis auswaschen. in viel Salzwasser knapp gar kochen, Reis abgiessen. (So klebt der Reis nicht.)
3. Ei verrühren. In einer grossen Bratpfanne Rührei braten. Wegstellen.
4. Zwiebel fein hacken und in der Pfanne etwas anziehen. Gehackten Knoblauch zugeben, weiter die gewürfelten Karotten, etwas später die Erbsen. Gemüse an den Pfannenrand schieben und Poulet in der Pfannenmitte anbraten. Nun den Reis zugeben und kurz bei mittlerer Temperatur braten. Nun mit den Soja-Saucen mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Fried Rice mit den fein geschnitten Frühlingszwiebeln bestreuen und warm servieren.