

Bratreis bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

250 gr Reis, 250 gr Hühnerbrustfilet, 2 Lauchzwiebeln, 0,5 Paprika, 1 Zucchini, 1 Möhren, 3 Esslöffel Sojasauce, 3 Esslöffel Sesamöl, 1 Prise Salz.

Die Vorbereitungen:

Das Gemüse (sehr variabel bei Geschmack und Bedarf auch gerne anderes Gemüse oder Fleisch) putzen, und in Mundgerechte Stücke schneiden. Das Fleisch ebenso waschen, trocknen und anschließend in Mundgerechte Stücke schneiden. Den Reis in Salzwasser kochen. (wie Packungsanleitung besagt..)

Die Zubereitung:

Die Frühlingszwiebel/Zwiebel in der Pfanne solange braten bis diese glasig werden. Die Zwiebel von der Pfanne holen und das nächste Gemüse anbraten (immer pro Sorte in der Pfanne braten). Zum Schluß das Fleisch in der Pfanne braten. Wenn das Fleisch gut ist, nach und nach das schon gebratene Gemüse hinzufügen. Zum Schluß den Reis. Wenn alles am bruzzeln ist, die Sojasauce und das Sesamöl hinzufügen. Ein wenig Salz und Pfeffer (und wer mag, Sambal Oelek) und fertig!

Zum Anrichten mit ein wenig Petersilie bestreuen.

Guten Appetit !