

Geflügel Rezepte

Indonesische Reispfanne

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Reisgerichte, Geflügel, Gemüse

4	Hähnchenbrust-Filets	100 g	Sojasprossen
300 g	Duftreis	1	Stück Ingwer
8	Essl. Öl	150 g	Garnelen
2	Eier	2	Teel. Kurkuma
1	Gemüsezwiebel	1	Essl. Sojasauce
250 g	Knollensellerie	2	Essl. Zitronensaft
250 g	Möhren	1	Msp. Sambal Oelek
1	Chinakohl		

Filets mit 1 El. Öl scharf anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Reis in 1 El. anbraten mit *1 Wasser 20 Min. bei kleiner Hitze quellen lassen und dann beiseite stellen. Eier mit Salz verquirlen und 2 dünne Omelettes backen, abkühlen lassen, eng aufrollen und in Scheiben schneiden. Zwiebelringe in 2 El. Öl knusprig braten und zur Seite stellen.

Möhren und Sellerie fein würfeln. Chinakohl vierteln und in Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein hacken zusammen mit Möhren und Sellerie in 1 El. Öl 3-4 Min. anbraten und beiseite stellen.

Chinakohl in 1 El. Öl 2-3 Min. anbraten und zu Sellerie und Möhren geben. Filets in Streifen schneiden und zusammen mit den aufgetauten Garnelen in 1 El. Öl kurz anbraten und zum Gemüse geben.

Reis mit 1 El. Öl anbraten, dann Gemüse Filets etc. dazugeben und gut vermischen und mit Salz, Pfeffer, Kurkuma, Sojasauce, Zitronensaft und Sambal Oelek würzen.

Zum Servieren mit Eierstreifen und Zwiebeln garnieren. Sambals dazu reichen.