

Rezept

Bratreis mit Hähnchen

Ein Rezept von Bratreis mit Hähnchen, am 22.06.2024

Zutaten

150 g Langkornreis (z.B. Patnareis)	Salz
100 g Hähnchenbrustfilet	300 g TK-Brokkoli (aufgetaut)
100 g Maiskörner (aus der Dose)	150 g Kirschtomaten
1 kleine Zwiebel	1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
1 Knoblauchzehe	2 EL Pflanzenöl
schwarzer Pfeffer	2 Eier
1 EL Sojasauce	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal

Zubereitung

1. Den Reis abbrausen, in einem Topf mit 1/4 l kaltem Wasser und 1/4 TL Salz bei starker Hitze aufkochen und 2-3 Min. sprudelnd kochen lassen. Deckel auflegen und bei geringer Hitze 20 Min. ausquellen, dann offen auskühlen lassen.
2. Das Fleisch trocken tupfen, erst in Scheiben, diese dann in Streifen schneiden. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen. Den Mais abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und vierteln. Zwiebel und Ingwer schälen, den Knoblauch abziehen und alles fein hacken.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, das Fleisch darin 2-3 Min. braten. Herausnehmen, salzen und pfeffern. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch im übrigen heißen Öl bei starker Hitze anrösten. Den Brokkoli und 2 Min. später den Mais zufügen. Alles 1-2 Min. unter Rühren braten. Dann das Fleisch dazugeben.
4. Die Pfanne vom Herd nehmen, Hitze reduzieren. Eier mit der Sojasauce verquirlen, salzen und pfeffern. In die Pfanne gießen, bei geringer Hitze unter ständigem Rühren stocken, aber nicht zu fest werden lassen. Den Reis mit einer Gabel auflockern, hinzufügen und alles erhitzen. Die Tomaten vor dem Servieren vorsichtig unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.