Rezept

Fried Rice

Ein Rezept von Fried Rice, am 18.06.2025

Zutaten

1	Schalotte
1 Stück	Ingwer (ca. 4 cm)
1/2	grüne Chilischote (nach Belieben)
3	Eier (M oder L)
75 ml	Erdnussöl
	Meersalz
ein paar	Limettenviertel
2-3	Knoblauchzehen
2-3	Frühlingszwiebeln
100-150 g	gebratene oder gekochte Hähnchenfleischreste (mit Haut; siehe Tipps & Tricks)
2 EL	Sojasauce (+ eventuell etwas mehr zum Abschmecken)
400-500 g	gekochter Basmatireis (vom Vortag)
1-2 TL	Sesamöl (am besten dunkles, geröstetes)
	Sriracha-Sauce (thailändische scharfe Chilisauce)

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 1020 kcal

Zubereitung

1. Schalotte und Knoblauch schälen und in dünne Ringe bzw. Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen und putzen, weiße und hellgrüne Teile in feine Ringe schneiden. Eventuell Chili waschen und ebenfalls in feine Ringe schneiden. Hähnchenfleisch in 1 - 2 cm große Stücke schneiden.

2. 1 Ei mit der Sojasauce verrühren.

»Reisgold« zubereiten

3. 40 ml Erdnussöl im Wok erhitzen. Schalottenringe und Ingwerstückchen bei geringer Hitze unter Rühren langsam andünsten. Sobald sie beginnen Farbe anzunehmen, die Knoblauchscheiben dazugeben. Alle drei Zutaten sollen nur goldgelb gebraten werden (in insgesamt 7 - 10 Min.), sonst schmecken sie bitter. Mit einem Schaumlöffel aus dem Wok nehmen und auf Küchenpapier entfetten.

4. Wenn nötig, noch ein wenig Erdnussöl in den Wok geben, die Temperatur erhöhen und die Hähnchenfleischstücke 3 - 4 Min. bei starker Hitze scharf anbraten, sie sollen leicht knusprig werden. Die Temperatur wieder reduzieren und die Frühlingszwiebeln und eventuell die Chiliringe bei mittlerer Hitze 2 - 3 Min. mitbraten. Den Reis dazugeben und unter Rühren 2 - 3 Min. erwärmen und leicht anrösten.

5. Zwischendurch eine beschichtete Pfanne mit wenig Erdnussöl erhitzen. Darin aus den übrigen Eiern Spiegeleier braten - sie sind perfekt, wenn die Eigelbe beim Anrichten auf dem gebratenen Reis noch flüssig sind (das richtige Timing erfordert ein wenig Übung).

6. Die Sojasaucen-Ei-Mischung über dem Reis verteilen, gut durchmischen und kurz stocken lassen. Bei Bedarf mit Salz oder noch ein bisschen mehr Sojasauce abschmecken. Den Reis auf zwei Schalen verteilen und mit dem Sesamöl beträufeln, Spiegeleier darauf anrichten und mit dem »Reisgold« bestreuen. Mit Limettenvierteln und Sriracha-Sauce servieren.