

## Rezept

# Gebratener Reis mit Hähnchen

Ein Rezept von Gebratener Reis mit Hähnchen, am 10.06.2026

## Zutaten

<b>300 g</b> Hähnchenbrustfilet	<b>1</b> Aubergine (ca. 250 g)
<b>1</b> rote Paprikaschote	<b>2</b> Stangen Staudensellerie
<b>1 Dose</b> Bambussprossen (170 g Abtropfgewicht)	<b>3</b> Schalotten
<b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 2 cm)	<b>6 EL</b> Öl
<b>750 g</b> kalter, gekochter Reis (aus 400 g Reis)	<b>4 EL</b> Sojasauce
<b>2 EL</b> Reiswein (ersatzweise trockener Sherry)	Salz
Pfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

## Zubereitung

1. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Das Gemüse waschen und putzen. Die Aubergine in Würfel, die Paprika in feine Streifen, den Sellerie in dünne Scheiben schneiden. Bambussprossen abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Schalotten und Ingwer schälen und fein hacken.
2. Erst den Wok, dann 2 EL Öl darinerhitzen. Fleisch portionsweise unter Rühren 2-3 Min. braten, herausnehmen. 4 EL Öl im Wok erhitzen. Schalotten und Ingwer kurz darin braten. Die Auberginen einstreuen und 1 Min. mitbraten. Paprika, Sellerie und Bambussprossen zufügen und 2 Min. pfannenrühren.
3. Den Reis zum Gemüse geben und 2-3 Min. unter Rühren mitbraten. Das Fleisch unterheben. Mit Sojasauce, Reiswein, Salz und Pfeffer würzen.