Rezept

Kao phad - Gebratener Reis

Ein Rezept von Kao phad - Gebratener Reis, am 29.04.2024

Zutaten

- **300 g** thailändischer Duftreis (oder 500 g gekochter Reis vom Vortag)
- **200 g** Hähnchenbrustfilet
- **1 Bund** Thai-Frühlingszwiebeln
- **100 g** Zuckerschoten
- **2** Eier
- **4 EL** Austernsauce
- **8** rohe Garnelen (ohne Kopf, küchenfertig geschält; ca. 100 g)
- **2** Knoblauchzehen
- **1** gelbe Paprikaschote
- **4 EL** Öl
- **2 EL** helle Sojasauce

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 535 kcal

Zubereitung

1. So wird der Duftreis zubereitet, der in Thailand die Grundlage jeden Essens ist: Den Reis in ein Sieb geben und kalt überbrausen, bis das Wasser klar ist. Mit 450 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen. Einmal umrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze 10-12 Min. quellen lassen.

2. Für gebratenen Reis den Duftreis auf einer Platte verteilen und vollständig auskühlen lassen. Inzwischen die Garnelen am Rücken leicht einschneiden und den Darmfaden entfernen. Garnelen und Hähnchenfleisch kalt abspülen und trockentupfen. Das Fleisch in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Paprikaschote waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Die Zuckerschoten waschen und schräg halbieren oder dritteln.

3. 2 EL Öl in den Wok geben und auf mittlere Hitze erwärmen. Die Eier hineinschlagen, das Eigelb etwas verrühren und die Eier von beiden Seiten in 2-3 Min. goldbraun braten. An den Rand schieben.

4. Das restliche Öl im Wok stark erhitzen und den Knoblauch darin kurz anbraten. Garnelen dazugeben und unter Rühren 2 Min. braten, an den Rand schieben. Das Fleisch in den Wok geben und 2-3 Min. pfannenrühren. Weiße Frühlingszwiebelstücke, Paprika und Zuckerschoten hinzufügen und 2 Min. pfannenrühren. Die gebratenen Eier mit dem Pfannenwender in Streifen teilen und untermischen.

5. Den Reis dazugeben und unter ständigem Rühren in ca. 2 Min. erwärmen. Mit Soja- und Austernsauce würzen, Frühlingszwiebelgrün untermischen. Auf vier Teller verteilen und jede Portion mit 2 Garnelen bekrönen.