



# Gebratener Reis mit frittiertem Hähnchen

## Zutaten

(Für ca. 4 Portionen)

- 2 Hähnchenbrust
- ca. 300 g Jasminreis
- Salz & Pfeffer
- 3 Eier
- 1-2 EL Stärke
- Öl zum Frittieren
- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- etwas Frühlingslauch
- etwas MSG
- 1 EL Hoisin-Sauce
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL helle Sojasauce
- 3-4 EL TK Erbsen
- Sweet-Chili-Sauce
- Hot-Sauce

## Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsanleitung kochen (Empfehlung: im Reis kocher am Vortag). Viel Öl in einem Kochtopf erhitzen (oder die Fritteuse nutzen). Hähnchenbrust in Würfel schneiden.
2. Die Hähnchenwürfel in eine Schale geben und mit einem TL Salz und einem Ei vermengen. Nun die Stärke hinzugeben. Im Anschluss das Hähnchen im heißen Fett goldbraun frittieren.
3. Derweil den Wok erhitzen und 2 Eier hineingeben. Unter ständigem Rühren kurz anbraten. Sobald ein noch halbflüssiges Rührei entsteht, den Reis hinzugeben. Ingwer und Knoblauch zerkleinern und ebenfalls hinzugeben.
4. Jetzt mit etwas Salz, MSG, Pfeffer, Hoisin-Sauce, Sesamöl und heller Sojasauce verfeinern. Frühlingslauch klein schneiden und mit den Erbsen zum Reis geben.
5. Das Hähnchen zum Schluss noch ein zweites Mal kurz frittieren. Danach in Sweet-Chili-Sauce und Hot-Sauce marinieren.
6. Den Reis mit dem frittierten Hähnchen in einem tiefen Teller anrichten und genießen. Guten Appetit!



Die besten  
Rezepte von:

Bernd Zehner

