

Chirashi-Sushi mit Hähnchenbrust

Zubereitungszeit **30 Minuten**

Kalorien pro Portion **422**



Zutaten für 4 Personen

600 g Sushi-Reis
50 g Gurken
50 g rote Paprikaschoten
Kikkoman Reissessig-Würze für Sushi-Reis
4 Eier
4 TL Zucker
1/2 TL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
320 g Hähnchenbrustfilets
1 EL Kartoffelmehl
1 EL Pflanzenöl
8 EL Kikkoman Wok Sauce
2 Nori Blätter
Gartenkresse
1 TL gerösteter Sesam

Zubereitung:

Die Gurke schälen, entkernen und in 2-3 mm dünne Scheiben schneiden. Die Paprikaschote in Streifen schneiden und beides mit Reissessig-Würze für Sushi-Reis würzen.

Eier, Zucker und Sojasauce verquirlen und in einer beschichteten Pfanne fettfrei stocken lassen.

Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen, in 5-6 mm dünne Scheiben schneiden und in Kartoffelmehl wenden. Öl erhitzen und die Hähnchenbrust von beiden Seiten braten. Mit Wok Sauce ablöschen und leicht karamellisieren.

Noriblätter in kleine Stücke schneiden. Den Sushi-Reis in Schalen füllen. Rührei, Gurken, Paprikaschote, Hähnchen und Kresse auf dem Reis anrichten, mit Nori-Blättern, Sesam und Gartenkresse bestreuen und servieren.

Guten Appetit!