

Gebratene Reis-Bowl mit Hühnchen



Zubereitungszeit **35 Minuten**

Kalorien pro Portion **412**

Zutaten für 4 Personen

Für die Basis-Bouillon:

70 ml Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce

16 g Zucker

4 ml Weißwein

Für die Bowl:

240 g Basmatireis

6 Koriander

160 g Hähnchenbrustfilets

24 ml Pflanzenöl

20 ml Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce

20 g Frühlingszwiebeln

81 g Erbsen

20 g Möhren

80 g Bambussprossen

160 g Vollei

Zubereitung:

1. Für die Basis-Bouillon Sojasauce, Zucker, Weißwein (alternativ Balsamico-Essig) und 980 ml Wasser verrühren, bis sich der Zucker vollständig gelöst hat, ggf. leicht erwärmen.
2. Für die Bowl Reis 1- bis 2-mal in kaltem Wasser waschen und nach Packungsanweisung mit Koriander in Basis-Bouillon garen.
3. Hähnchen in Streifen schneiden und in 30 ml Pflanzenöl anbraten, mit Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce ablöschen und warm stellen.
4. Frühlingszwiebeln, Erbsen und Möhren im übrigen Pflanzenöl anbraten und warm stellen. Bambussprossen warm stellen. Reis und Ei zum Bratensatz geben und Ei unter Rühren stocken lassen. Reis in Bowls füllen, mit Hähnchen, Gemüse und Bambussprossen garnieren und nach Wunsch mit Koriander bestreut servieren.

Guten Appetit!