

# Gebratener Reis mit Huhn

3 Portionen

24 h & 45 min

## Zubereitung

1 Den Reis am Vortag kochen. Abschütten und auf einem Backblech ausbreiten oder in einem Großen Sieb unter gelegentlichem Rühren auskühlen lassen. Dabei darauf achten, dass der Reis locker wird und seine Feuchtigkeit verliert. Im Kühlschrank aufbewahren.

2 Den Brokkoli und die Karotte in mundgerechte Stücke schneiden, die Schalotten in kleine Würfel schneiden.

3 Brokkoli und Karotte separat (bis kurz vor den gewünschten Gargrad) blanchieren und beiseite stellen. Die Schalotten in einer Wokpfanne in Erdnussöl bei geringer Hitze glasig dünsten, dabei den Knoblauch gepresst dazu geben. Aus der Pfanne nehmen und sicherstellen dass keine Zwiebeln in der Pfanne verbleiben.

4 Das Huhn schnetzeln und in Erdnussöl kurz scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und abgedeckt ruhen lassen.

5 Erneut Erdnussöl in die Pfanne geben. Das Ei zerkleppern und unter ständigem Rühren bei hoher Hitze stocken lassen -die Konsistenz sollte feuchtem Rührei ähneln.

6 Den Reis dazugeben und unter Zugabe von Erdnuss- und ggf. Sesamöl ca. 5 Minuten anbraten. Die Zwiebeln, Brokkoli, Karotten und das Huhn dazugeben, Vermengen und kurz warm werden lassen.

7 Mit Soya Sauce abschmecken, dabei darauf achten, dass sie sich gut und gleichmäßig verteilt

## Zutaten

?? g Reis  
400 g Brokkoli  
1-2 Hühnerbrust-Filets  
1 Karotte  
3 Schalotten  
4 Eier  
Soya-Sauce  
Erdnussöl  
ggf. Sesamöl

*Das Gemüse kann gut ergänzt oder ersetzt werden. Hierfür das Gemüse entsprechend vorbereiten und vorgaren und in Schritt 6 hinzugeben.*

*Das Huhn kann weggelassen oder durch beliebiges anderes Fleisch (oder Fisch) ersetzt werden.*