

# CHINESISCHER GEMÜSEREIS MIT HÜHNCHENFLEISCH UND EIERN

## Zutaten für 4 Portionen:

4 Eier Gr. M  
250 g Langkornreis/Jasminreis  
500 ml Wasser + ½ TL Salz

350 g Tiefkühl-Gemüsemix  
2 TL Knoblauchpaste oder 2 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel  
500 g Hühnerbrust, in kleine Stücke geschnitten

1 EL Sesamöl  
1 EL Erdnussöl (optional)  
5-6 EL Sojasauce  
Salz, Pfeffer

## Außerdem:

3 Frühlingszwiebeln  
Weißen Sesam zum Bestreuen (optional)



## Zubereitung:

- 1) Wascht den Reis gründlich, vermischt ihn mit dem Wasser in einem Topf und fügt ½ TL Salz hinzu. Kocht ihn kurz auf und rührt dann 1 Mal um, damit er nicht am Boden anklebt. Reduziert die Hitze auf Stufe 4-5 von 9, gebt einen Deckel auf den Topf und kocht den Reis, bis er gar ist (das Wasser ist aufgesogen und er ist weich). Wenn er fertig ist, lockert ihr ihn mit einem Löffel vorsichtig vom Topfboden auf.
- 2) In einer großen Pfanne (ich verwende einen Wok) erhitzt ihr etwas Sonnenblumenöl und bratet darin die verquirlten Eier an. Nicht zu lange, sie dürfen nicht austrocknen.
- 3) Nehmt die Eierspeis heraus, fügt wieder etwas Öl hinzu und bratet die Zwiebelwürfel, den Knoblauch und die Fleischstücke an.
- 4) Wenn das Fleisch fast durch ist, fügt ihr das gefrorene Gemüse hinzu. Dünstet alles zusammen auf mittlerer Stufe (bei mir 5 von 9) ca. 5-8 min lang mit Deckel, bis das Gemüse gar ist. Danach entfernt ihr den Deckel und lasst das Wasser, das sich am Pfannenboden gebildet hat, verdampfen.
- 5) Fügt den Reis, die Eier, Sojasauce und Sesam- und Erdnussöl hinzu. Von der Sojasauce könnt ihr gerne auch mehr verwenden. Das ist Geschmackssache. Außerdem könnt ihr nun bei Bedarf noch Salz und Pfeffer hinzufügen.
- 6) Schneidet die Frühlingszwiebeln klein und verteilt sie, zusammen mit etwas Sesam, über dem fertigen Gericht. Guten Appetit!

### Sastojci za 4 osobe:

4 jaja vel. M

250 g riže dugog zrna/jasmin riže

500 ml vode i ½ kašičice soli

350 g zamrznutog povrća

2 kašičice paste od bijelog luka ili 2 čehne

1 glavica crvenog luka

500 g pilećih prsa, izrezana na sitne komade

1 kašika susamovog ulja

1 kašika ulja od kikirikija (opcionalno)

5-6 kašika soja sosa

so, biber

### Osim toga:

3 kom. mladog luka

bijeli susam za posipanje (opcionalno)



### Priprema:

1) Rižu dobro operite u nekoliko voda, sipajte u lonac i dodajte vodu i ½ kašičice soli. Kratko prokuhajte pa jednom promiješajte kako se nebi zalijepila za dno lonca. Smanjite vatru na 4. stepen od 9, stavite poklopac i kuhajte dok ne omekša i ne upije svu vodu. Gotovu rižu kašikom oprezno promiješajte tako što ćete je lagano „podizati“. Tako će se brže ohladiti i neće biti ljepljiva.

2) U velikom loncu (ja koristim vok) zagrijte suncokretovo ulje i od umućenih jaja napravite najobičniju kajganu. Ne pržite je predugo da je ne isušite.

3) Kajganu izvadite i stavite na stranu pa ponovo dodajte malo ulja u tavu. Sad popržite luk, bijeli luk i meso.

4) Kad je meso skoro gotovo, dodajte zamrznuto povrće. Dinstajte sve na srednjoj vatri (kod mene 5. stepen od 9) ca. 5-8 min sa poklopcem, dok se povrće ne skuha. Ako je preostalo vode na dnu tave, odstranite poklopac i dinstajte dok ne ispari.

5) Dodajte rižu, jaja, soja sos, ulje od kikirikija i susama. Od soja umaka možete koristiti i više nego u receptu navedeno. To je stvar ukusa. Po potrebi dodajte još soli i bibera.

6) Mladi luk sitno izrežite i, skupa sa malo susama, raspodijelite po gotovom jelu. Prijatno!