

Gebratener Eierreis mit Huhn

von SharkMacGyver · 4 Portionen · Hauptgericht, Abnehmen / Kalorienarm

NÄHRWERTE PRO PORTION

598 kcal 58 g Eiweiß 64 g Kohlenhydrate 9 g Fett

ZUTATEN

700 g Hähnchenbrust
250 g Basmatireis (roh)
4 Eier (Größe M)
200 g Erbsen (TK)
250 g Karotten (gewürfelt)
1 Zwiebel (gewürfelt)
3 Frühlingszwiebeln
5 g Sesamöl
30 ml Sojasauce
2 Knoblauchzehen
Pfeffer (reichlich)
Sriracha Chillisoße (optional)

ZUBEREITUNG

1. Kleinschneiden

Das ganze Gemüse kleinschneiden (z.b. Scheiben oder Würfel)
Knoblauch und Zwiebeln extra halten!

Das Huhn würfeln oder in kleine stücke schneiden

2. Huhn anbraten

Das Huhn ohne Öl in der Pfanne anbraten.

Den Reis nebenher kochen.

3. Gemüse anbraten

Zwiebeln und Knoblauch in einem weiteren Topf/Wok mit etwas Sesamöl anschwitzen.

Dann die Karotten und die TK-Erbsen zugeben.

Wenn alles weich ist, kommt die Sojasauce, Frühlingszwiebel, Salz und Pfeffer dazu.
Anschließend das Ei unterrühren.

Den gekochten Reis zugeben und alles durchmischen.

4.

wenn das Huhn gar ist, mit in die Reis- Gemüßepfanne geben und durchmischen.

Fertig!