Fried Rice mit Poulet und Gemüse

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 40 min
Aktivzeit: 40 min
Einfach



Zutaten

für 4 Personen

200 g	gekochtes Fleisch vom Schweizer Poulet, siehe Tipp
200 g	Langkornreis
3 dl	Wasser
	Salz
2	Frühlingszwiebeln
1	rote Chilischote
200 g	Kabis
2	Rüebli
100 g	tiefgekühlte Erbsen, aufgetaut
2 EL	HOLL-Rapsöl
2	Eier
25 g	Erdnüsschen
	Sojasauce

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

430	kcal
24 g	Eiweiss
50 g	Kohlenhydrate
13 g	Fett

Glutenfrei
Laktosefrei

Zubereitung

1. Reis und Wasser in eine Pfanne geben und aufkochen. Reis salzen, 3 Minuten kochen lassen, dann zugedeckt auf kleinster Stufe 20 Minuten ausquellen lassen.

2. Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. Chili ebenfalls in feine Ringe schneiden. Kabis rüsten und in sehr feine Streifen schneiden. Rüebli schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Fleisch in mundgerechte Stücke zupfen.

3. In einer grossen weiten Bratpfanne Öl erhitzen und darin Frühlingszwiebeln, Chili, Kabis und Rüebli anbraten. Dann Reis, Fleisch und Erbsen beifügen und weitere 5 Minuten braten.

4 Eier verquirlen und mit Salz würzen. Erdnüsschen grob hacken

5 Reis in der Mitte der Pfanne auseinanderschieben, sodass eine Fläche von etwa 20 cm entsteht. Das Ei auf die leere Fläche giessen und stocken lassen. Sobald das Ei leicht gestockt ist, den Reis mit dem Ei vermischen und mit Sojasauce und Salz würzen. Tipp Ob das Fleisch vom gekochten oder gebratenen Poulet stammt, spielt keine Rolle, genauso wenig, ob man etwas mehr oder weniger Fleischreste – eventuell auch solche von Kalb oder Schwein ? verwendet.