

Rezepte > WOK > Rezept : Gebratener Reis mit Garnelen und Hähnchenfleisch

Gebratener Reis mit Garnelen und Hähnchenfleisch

Zutaten : (für 4 Portionen gebratener Reis)

Gebratener Reis ist eigentlich eine Resteverwertung. Es kommt an Fleisch und Fisch das hinein, was übrig geblieben ist.

Zutaten :

225 g Langkornreis (Duftreis),
115 g geschälte Garnelen,
115 g Hähnchenbrust ohne Haut,
115 g Tiefkühl – Erbsen,
4 Champignons,
2 Frühlingszwiebeln,
2 Eier, (oder 2 fertige Pfannkuchen)
6 EL Pflanzenöl,
10 g Wolkenohr Pilze getrocknet,
8 Schalotten,
3 Knoblauchzehen,
3 EL helle Sojasoße, .
2 frische Chilischoten,
Salz
5-Gewürzpulver,
frische Korianderblätter.



Zubereitung:

Zubereitung im Wok – Hinweis

Da es bei der Zubereitung im Wok schnell geht (keine langen Garzeiten) ist es erforderlich alle Zutaten in Schälchen zubereitet parat zu haben.

Vorbereitung der Zutaten für Gebratener Reis mit Garnelen und Hähnchenfleisch

Den Reis in einem großen Topf mit viel Salzwasser 12 Min. kochen, das Wasser abschütten und auskühlen lassen. Das Hähnchenfleisch in dünne Scheiben und diese in dünne Streifen schneiden, mit Salz und 5-Gewürzpulver würzen. Die Garnelen auftauen. Die Knoblauchzehen abziehen und mit der Knoblauchpresse über die Garnelen pressen. Die Wolkenohrpilze in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und 30 Min. ziehen lassen. Die Champignons putzen und blättrig schneiden. Die Schalotten abziehen und in feine Streifen schneiden. Die Chilischoten quer in dünne Ringe schneiden. Die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden, dabei das Grün getrennt legen. Die Wolkenohrpilze abschütten und in dünne Streifen schneiden. Aus den Eiern ein dünnes Omelette braten, aufrollen und in dünne Streifen schneiden.

Gebratener Reis mit Garnelen und Hähnchenfleisch im Wok zubereiten

Die Wok Pfanne auf eine passende oder etwas größere Herdplatte stellen und auf höchste Stufe schalten (9/9). Die Hälfte des Öls hineingeben und wenn es heiß ist, zuerst die Zwiebeln rösten bis sie hellbraun sind. Die Zwiebeln in das Spitzsieb geben, das Öl in einer Tasse auffangen. Den Wok auswischen und das Öl wieder in den Wok geben. Das Hähnchenfleisch in dem Zwiebelöl anbraten bis es ringsum weiß oder leicht gebräunt ist. Zum Schluss kurz die hellen Frühlingszwiebelringe mitbraten. Das Fleisch aus dem Wok nehmen und beiseite stellen. Die Garnelen mit dem Knoblauch und der Hälfte der Chili – Ringe unter ständigen Rühren braten. Die Garnelen – Knoblauch - Chili Mischung herausnehmen und zum Fleisch geben. Die Champignons und die Wolkenohrpilze anbraten und herausnehmen. Den Wok auswischen, das restliche Öl in den Wok geben und den Reis anbraten. Die Erbsen

WWW.KOCHBAEREN.DE

Rezepte > WOK > Rezept : *Gebratener Reis mit Garnelen und Hähnchenfleisch* und die Hälfte der grünen Frühlingszwiebeln zugeben und die Erbsen gar werden lassen. Nach und nach die Sojasoße und alle gegarten Zutaten zugeben.

Gebratener Reis – anrichten :

Den Gebratenen Reis auf eine Platte häufen, die gegarten Zutaten obenauf geben und mit gebratenen Zwiebeln, grünen Ringen der Frühlingszwiebeln, roten Chili Ringen und den Omelette – Streifen garnieren. Zum Schluss mit Koriandergrün verzieren.

Tipp zu den Wolkenohrpilzen :

Wolkenohrpilze werden getrocknet auch unter dem Namen Black Fungus oder Mu-Err Pilze angeboten.