

Reis Rezepte

Chinesische Reispfanne

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Teigwaren. Mehlspeisen, Nudeln

200 g Langkornreis	-gewürfelt
25 g Chinesische, getrocknete -Pilze (Mu Err) oder wie ff	4 Frühlingszwiebeln
25 g 'Shii-Take oder auch -Steinpilze	3 Essl. Öl
1 rote Paprikaschote	1/8 Liter Fleischbrühe
1 grüne Paprikaschote	4 Essl. Sojasauce
400 g Hähnchenbrustfilet,	300 g Erbsen, tiefgekühlt
	Pfeffer
	Muskat

Die 200 g Langkornreis in reichlich kochendem Salzwasser 20 Minuten garen. 25 g chinesische, getrocknete Pilze wie z.B. 'Mu Err', oder ersatzweise 'Shii-Take' oder Steinpilze, in etwas warmen Wasser einweichen. Je 1 rote und grüne Paprikaschote putzen und in Streifen schneiden. Nun die 400 g Hähnchenbrustfilet würfeln. 4 Frühlingszwiebeln putzen und schräg in 2 cm lange Stücke teilen. Alles in 3 El erhitztem Öl anbraten. Mit 1/8 l Fleischbrühe und 4 El. Sojasoße ablöschen. 10 Minuten garen.

Die klein geschnittenen Pilze mit dem Einweichwasser zufügen und weitere 5 Minuten köcheln. Den abgetropften Reis untermischen. 300 g Erbsen darunter geben und nur noch heiß werden lassen. Mit Sojasauce, Pfeffer und Muskat abschmecken.