

Geflügel Rezepte

Chinesische Geflügelpfanne Mit Reis

Anzahl: 4 Portionen - Gattung: Gemüse, Mehlspeisen, China, Reis, Geflügelgerichte

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 kleingeschnittenen 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.