

Gebratener Reis mit Poulet und Gemüse

Gesamtzeit **15 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 5 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2'198 kJ / 525 kcal

Fett: **15 g** Eiweiss: **29 g**
Kohlenhydrate: **58 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

3 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce</u>
0.5 EL	Honig
0.5 TL	Ingwer, gerieben
0.5	Knoblauchzehe, fein gehackt
200 g	mariniertes Pouletfilet
1 EL	Pflanzenöl
0.5	Karotte
0.5	rote Peperoni
0.5	Broccoli
0.5	Zwiebel
100 g	Reis
0.5 TL	Kurkuma
1	Ei
1 EL	Frühlingszwiebeln, gehackt

ZUBEREITUNG

Schritt 1

2 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **0.5 EL** Honig - **0.5 TL** Ingwer, gerieben - **0.5** Knoblauchzehe, fein gehackt - **200 g** mariniertes Pouletfilet - **1 EL** Pflanzenöl - **0.5** Karotte - **0.5** rote Peperoni - **0.5** Broccoli - **0.5** Zwiebel
Kikkoman Sojasauce mit Honig, Knoblauch und Ingwer in eine Schüssel geben und alles gut mischen. Das Poulet in Würfel schneiden und in der Marinade schwenken. Pouletfilet 3 Minuten in Pflanzenöl anbraten, dann in eine Schüssel geben. Die Zwiebel in Würfel, Karotte in Stifte und Peperoni in Streifen schneiden, Broccoli in Röschen zerteilen. Das Gemüse 5 Minuten in Öl anbraten.

Schritt 2

100 g Reis - **0.5 TL** Kurkuma - **1** Ei - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **1 EL** Frühlingszwiebeln, gehackt
Reis nach Packungsanweisungen kochen. Reis, Pouletfleisch und Kurkuma in die Pfanne geben und unter Rühren braten, bis der Reis durchgebraten ist. Das Ei hineinschlagen unditerrühren, bis es stockt. Mit Kikkoman Sojasauce beträufeln und mit Frühlingszwiebeln bestreuen.