



Chicken Teriyaki Fried Rice

Chicken Teriyaki Fried Rice

400 g Hähnchenbrust

6 Esslöffel Lien Ying Teriyaki Sauce light*

1 Teelöffel Lien Ying Bio Gerösteter Sesam

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 Stück(e) Ingwer, gerieben (klein)

200 g gekochter Reis (am besten kalter Reis vom Vortag)

2 Eier

1 Karotte, fein gewürfelt

2 Frühlingszwiebeln

1 Handvoll TK Erbsen

2 Esslöffel Lien Ying Sojasauce salzreduziert

1 Esslöffel Lien Ying Erdnuss Öl

Lien Ying Bio Gerösteter Sesam

Chicken Teriyaki Fried Rice

1.

Gesamtzeit: 1 h 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 3 Portionen

Hähnchen in kleine Stücke schneiden und mit der Teriyaki Sauce, Knoblauch, Ingwer und optional Sesamöl vermengen. Mindestens 30 min marinieren (gern länger im Kühlschrank).

Eine große Pfanne oder Wok stark erhitzen. Das marinierte Hähnchen inklusive Marinade hineingeben und scharf anbraten. Das Hähnchen danach aus der Pfanne nehmen.

Etwas Öl in die Pfanne geben. Eier verquirlen und kurz zu Rührei braten. Ebenfalls herausnehmen.

Karotten und Erbsen 2–3 min. anbraten. Dann den kalten Reis dazugeben und bei hoher Hitze braten, bis er leicht knusprig wird. Mit Sojasauce würzen.

Hähnchen und Ei zurück in die Pfanne geben. Frühlingszwiebeln unterheben. Optional mit Sesam toppen.