



OYAKODON

45 MIN.
AKTIV

1 STD. 10 MIN.
GESAMT

656 KCAL
PRO PERSON

① ohne Laktose | Fett: 22 g, Kohlenhydrate: 59 g, Eiweiss: 53 g pro Person

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Reis

200 g Sushi-Reis
4 dl Wasser

Poulet

Öl zum Braten
600 g Pouletbrust-Würfel
½ TL Salz
wenig Pfeffer

Oyakodon

1 EL Öl
2 Zwiebeln, in feinen Streifen
3 EL Sake (Reiswein)
2 EL Mirin
2 EL Wasser
½ TL Salz
6 frische Eier

Anrichten

½ Bund Koriander, Blättchen abgezupft
2 EL Sojasauce

UND SO WIRDS GEMACHT

Reis

Reis in einem Sieb unter fliessendem kaltem Wasser so lange spülen, bis dieses klar ist, gut abtropfen. Wasser mit dem Reis in eine Pfanne geben, ca. 15 Min. quellen lassen. Reis offen aufkochen, köcheln, bis das Wasser so weit verdampft ist, dass sich kleine Krater im Reis bilden. Platte ausschalten, Reis zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen, dabei den Deckel nie abheben.

Poulet

Öl in einer weiten beschichteten Bratpfanne erhitzen. Pouletwürfel portionenweise je ca. 5 Min. braten, herausnehmen, würzen.

Oyakodon

Öl in derselben Bratpfanne erhitzen. Zwiebeln begeben, ca. 5 Min. andämpfen. Sake, Mirin, Wasser und Salz verrühren, dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 5 Min. köcheln. Eier nur leicht verklopfen und mit dem Poulet begeben, mischen, ca. 3 Min. köcheln, bis das Ei stockt.

Anrichten

Reis in Schälchen anrichten, Poulet-Ei darauf verteilen, Koriander darüberstreuen, Sojasauce darüberträufeln.

GUT ZU WISSEN



Das Rezept findest du hier wieder:

fooby.ch/de/rezepte/24688/

Japanische Zubereitung <https://www.youtube.com/watch?v=SVhdtDjIKI>