

Rezept des Hauses: Zerkleinertes Hühnerfilet

Ungefähre Zutaten:

So viel das es nicht aus der Pfanne fällt.

- Hähnchenfilet gefroren, gegart und gewürzt,
- Eier,
- Frischpilze (empfohlen braune Champions,
- Reis,
- grüner geschnittener Lauch,
- Öl für heiße Zubereitung,
- Gewürze (Oregano, etwas Pfeffer, Soja-Soße),
- Wasser.

Benötigtes Zubehör:

- Kochstelle,
- Messer und Brett
- Große Schüssel
- Eierkocher oder Ähnliches,
- Wasserkocher oder Ähnliches,
- Größere Pfanne,
- kleiner Topf mit Deckel.

Zubereitung:

- Eier fest durch kochen,
- Hühnerfilet auftauen, Pilze und aufgetautes Hühnerfilet mit dem Messer auf dem Brett klein schneiden,
- Öl¹ in die Pfanne kippen und erhitzen,
- das Gemisch auf zerkleinerten Pilz Und Hühnerfilet in die Pfanne donnern und solange einschmoren lassen bis die Pilze kleiner sind, zwischendrin die Gewürze reinpfeffern, außer die Soja-Soße,
- in der Zwischenzeit den Reis auf die gewünschte Stufe kochen,
- die Eierköpfe von der kalkhaltigen Schale befreien und diese an die Hausschnecken (falls vorhanden) verfüttern, ansonsten Biomüll,
- garen Reis mit in die Pfanne geben und einrühren,
- Lauch eingeben und Soße-Soße und vermengen, noch etwas kurz schmoren lassen, aber nicht den Lauch einkochen,
- in hohe große Schlüssel den Pfanneninhalt servieren, ob geteilt die Eier drauf pro Portion,
- Feuerstelle löschen.

Heiko Wolf, mail@heikowolf.info, FDL 1.3, Stand: 19.01.2025, heikowolf.info, OCRID: 0000-0003-3089-3076

¹ heimlich Omega3-Öl mit reingeben, aber vorsichtig Fischgeruch, das fliegt irgendwann auf, halten sie sich eine Erklärungsstrategie bereit