Bunter Reistopf mit gebratenem Huhn
Kijiyaki-donburi

Herkunft: Japan
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen: 20 Minuten
Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Hähnchenbrustfilet
4 Ei(er)
200 g Blattspinat
2 Blätter Nori
1 TL Sesamsamen schwarz
400 g Reis
3 EL Öl zum Anbraten
Für die Marinade
5 EL Sojasauce
2 EL Sake
1 ½ EL Mirin
1 TL Zucker
1 EL Öl

Vorbereitung

Den Reis waschen und kochen. Die Sojasauce, Sake, Mirin und Zucker zu Marinade verrühren. Das Fleisch in große, mundgerechte Stücke schneiden und 20 Minuten marinieren. In der Zwischenzeit die Eier hart kochen.

Zubereitung

Die Eier kochen und halbieren, das Gemüse putzen und dünsten. Öl in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze Fleischstücke braun anbraten und beiseite legen. Das Öl aus der Pfanne abgießen und die Marinade in die Pfanne geben, kurz aufkochen lassen, dann die Fleischstücke dazugeben und unter Rühren dünsten. In vier kleine Schüsseln Reis füllen und den klein geschnittenen Seetang darauf verteilen. Etwas Sud aus der Pfanne über den Reis gießen. Das Fleisch, die Eihälften und Gemüse darauf verteilen, mit Sesam bestreuen und restlichen Sud darüber gießen.

© 2024 coquina.de