



Zutaten

Für den gebratenen Reis:

2 EL	Tomatenmark
50 g	Mais aus der Dose
50 ml	Reisessig
	Currypulver
250 g	Hähnchenbrust
1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
100 ml	Wasser
1 EL	Ketchup
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 EL	Öl
4 Tassen	gekochter Reis
100 g	TK Erbsen
1 Prise	Salz
1	Paprika
1 Prise	Zucker
50 ml	Sojasoße
250 g	Champignons

Für das Omelett:

6	Eier
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
50 g	Gouda
1 EL	Öl
	Ketchup
	1 Prise Salz
	Petersilie
50 ml	Milch

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 40 Min.

pro Portion: 1581 kJ, 378 kcal, 34,6 g Kohlenhydrate, 22,2 g Eiweiß, 18,6 g Fett, 287 mg Cholesterin, 5,4 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €

Zubereitung

Omuraisu oder auch Omurice ist ein mit gebratenem Reis gefülltes Omelett. Ursprünglich kommt dieses leckere Reisgericht aus Japan und ist dort super beliebt. Zu unserem gebratenen Reis haben wir zum Beispiel noch Champignons, Paprika, Mais und Hühnchen dazugegeben. Das Ganze wird dann einfach in einem Omelett versteckt, mit Ketchup verziert und fertig ist unser Omurice! Probier's doch auch einmal aus, so easy geht's:

Step 1:

Für den gebratenen Reis musst du zuerst das Gemüse vorbereiten. Dazu die Zwiebeln, den Knoblauch und die Paprika fein würfeln. Die Champignons in dünne Scheiben schneiden. Die Hähnchenbrust in kleine Stücke schneiden.

Step 2:

Nun kannst du die Zwiebeln und den Knoblauch in einer Pfanne mit etwas Öl glasig anbraten. Anschließend die Paprika und das Hähnchen hinzugeben und mitanbraten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Champignons hinzugeben und ebenfalls mitbraten. Das Ganze mit dem Ketchup und dem Tomatenmark vermengen und mit dem Wasser ablöschen. Jetzt kannst du die Erbsen und den Mais hinzugeben und alles mit Curry, Sojasoße, Reisessig und Zucker würzen. Die Soße für ein paar Minuten köcheln lassen. Dann den gekochten Reis dazugeben und alles miteinander vermengen. Das Ganze so lange anbraten, bis der Reis leicht knusprig wird.

Step 3:

Für das Omelette zuerst den Gouda reiben. Dann die Eier mit der Milch, Salz und Pfeffer und etwas Gouda verquirlen. Etwas Öl in eine Pfanne geben und einen Teil der Ei-Masse hineingeben, sodass der Pfannenboden bedeckt ist. Jetzt musst du kurz warten, bis das Omelette etwas gestockt ist. Dann kannst du einen Teil des Fried Rice in die Mitte geben und das Omelette von den Seiten über den Reis klappen.

Step 4:

Das Omurice auf einem Teller servieren und mit Ketchup und etwas Petersilie verzieren.