



## Zutaten (für 2 Personen): Chicken Fried Rice

Chicken Fried Rice mit einer veganen Alternative:

### Zutaten Basis (für beide Varianten):

- 150 g Jasmin- oder Basmatireis (gekocht und abgekühlt, idealerweise vom Vortag)
- 2 EL neutrales Öl (z. B. Sonnenblumen- oder Rapsöl)
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Eier (für die vegane Variante: ½ Block Seidentofu oder 2 EL Kichererbsenmehl mit Wasser angerührt)
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

### Zutaten Fleisch-Variante:

- 200 g Hähnchenbrust, in kleine Stücke geschnitten

### Zutaten Vegane Variante:

- 150 g Räuchertofu oder Tempeh, in kleine Würfel geschnitten

### Zutaten Gemüse (für beide Varianten):

- 1 kleine Karotte, fein gewürfelt
- 100 g Erbsen (frisch oder tiefgekühlt)
- 50 g Mais (optional)
- Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten (zum Garnieren)

## **Zubereitung:**

### 1. Vorbereitung:

- Den gekochten Reis bereitstellen - Alle Zutaten vorab schneiden, da das Braten schnell geht.

### 2. Hähnchen oder Tofu braten:

- Öl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen.

- Für die Fleisch-Variante: Die Hähnchenstücke in der Pfanne goldbraun braten und zur Seite stellen.

- Für die vegane Variante: Den Räuchertofu oder Tempeh knusprig anbraten und ebenfalls beiseite stellen.

### 3. Eier zubereiten:

- In der gleichen Pfanne die Eier aufschlagen und unter Rühren zu kleinen Stücken stocken lassen. Bei der veganen Variante den Seidentofu oder das Kichererbsenmehl-Gemisch hinzufügen und wie Rührei anbraten. Danach zur Seite stellen.

### 4. Gemüse anbraten:

- Zwiebeln, Knoblauch, Karotten, Erbsen und Mais in die Pfanne geben. 2-3 Minuten anbraten, bis sie weich werden.

### 5. Reis und Gewürze hinzufügen:

- Den gekochten Reis in die Pfanne geben und alles gut vermengen. Sojasauce, Sesamöl, Salz und Pfeffer hinzufügen. Unter ständigem Rühren 2-3 Minuten braten, damit der Reis aromatisch wird.

### 6. Protein hinzufügen:

- Das Hähnchen oder den Tofu/Tempeh zusammen mit dem Rührei zurück in die Pfanne geben. Alles gut vermengen und 1-2 Minuten weiterbraten.

### 7. Servieren:

- Den Fried Rice auf Teller verteilen und mit Frühlingszwiebeln garnieren.