



Bunter Reistopf mit gebratenem Huhn Kijiyaki-donburi

Kijiyaki-donburi ist ein japanisches Reisschälengericht, das traditionell mit Hähnchen zubereitet wird. Der Name »Kijiyaki« leitet sich von »Kiji« (Fasan) ab, da das Gericht ursprünglich mit Fasanenfleisch zubereitet wurde. Heutzutage wird es jedoch meist mit Hähnchenfleisch gemacht. Das Hähnchen wird in einer Marinade aus Sake, Mirin, Sojasauce, Zucker und Ingwer eingelegt und dann gebraten, bis es schön karamellisiert und aromatisch ist. Anschließend wird das Fleisch auf einer Schüssel mit heißem Reis serviert und oft mit Lauch und Sesam garniert.

Kijiyaki-donburi ist ein einfaches, aber sehr schmackhaftes Gericht, das sich gut für ein schnelles Mittag- oder Abendessen eignet.

Herkunft: Japan

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 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.