



Omuraisu

für 2 Personen | 30 Minuten | 758 kcal

Omuraisu ist japanisches Wohlfühlessen pur: locker gebratener Ketchup-Reis mit Hähnchen und Gemüse, umhüllt von einem zarten Omelett und mit Ketchup vollendet. Dieses klassische Rezept zeigt dir Schritt für Schritt, wie du Omuraisu ganz unkompliziert zu Hause zubereitest – so, wie man es in vielen japanischen Haushalten kennt.

Zubereitung:

1. Zu Beginn bitte die Zutaten für das Omuraisu bereitlegen. Reis kochen und kurz abkühlen lassen. Er soll warm sein, aber nicht nass. Am besten nutzt du Reis vom Vortag.
2. 60 g Erbsen in kochendem Wasser 1-2 Minuten blanchieren, dann abgießen und bereitstellen.
3. $\frac{1}{2}$ Zwiebel schälen und $\frac{1}{2}$ rote Paprika waschen und anschließend klein würfeln.
4. 2 Champignons putzen und klein würfeln. 150 g Hähnchen kurz unter fließendem Wasser abspülen, trocken tupfen und klein würfeln.
5. Pfanne auf mittlere Hitze bringen und 2 EL Butter schmelzen. Hähnchen 2-3 Minuten anbraten, bis es leicht gebräunt ist. Zwiebelwürfel dazugeben und 2 Minuten mitbraten. Dann Pilze, Paprika und Erbsen zugeben und kurz mit anbraten.
6. Reis einröhren und unter Wenden braten, bis er locker ist.
7. 1 TL Sojasauce und 3 EL Ketchup hinzufügen. Alles gründlich vermischen, bis der Reis gleichmäßig rötlich glänzt. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Reis in zwei kleine Schüsseln füllen und bereitstellen.
9. 3 Eier verquirlen. Wenn du es besonders fein möchtest, streichst du die Eiermasse einmal durch ein Sieb.
10. mittelgroße beschichtete Pfanne auf mittlere bis niedrige Hitze erhitzen und 1 EL Butter darin schmelzen. Eiermasse hineingießen und die Pfanne schwenken, bis ein gleichmäßiges, dünnes Omelett entsteht. Die Eier stocken lassen und sehr flüssige Stellen mit Stäbchen leicht einröhren. Die Oberfläche soll gleichmäßig sein und noch leicht feucht wirken.
11. Ein Reisschüsselchen mittig auf das Omelett stülpen. Eine Seite des Omeletts mit Pfannenwender oder Stäbchen über den Reis klappen und das Omuraisu an den Pfannenrand schieben. Dann vorsichtig auf einen Teller stürzen, sodass

Zutaten:

Für die Füllung:

- 300 g Reis (gerne vom Vortag)
- 150 g Hähnchenoberkeule ohne Knochen (alternativ Hähnchenbrust)
- $\frac{1}{2}$ Zwiebel
- 60 g Erbsen (TK)
- $\frac{1}{2}$ rote Paprika
- 2 Champignons
- 3 EL Ketchup
- 1 TL Sojasauce
- 2 EL Butter
- Salz und Pfeffer

Für das Omelett:

- 6 Eier (Größe M)
- 2 EL Butter (je Omelett 1 EL)

Zum Garnieren:

- Ketchup

die Naht unten liegt. Falls nötig, mit Küchenpapier oder Spateln in eine schöne ovale Form bringen.

12. Mit den restlichen 3 Eiern und dem zweiten Reisschüsselchen genauso wiederholen. Mit Ketchup garnieren, zum Beispiel als Klecks oder in Zickzack-Linien, und sofort servieren.

