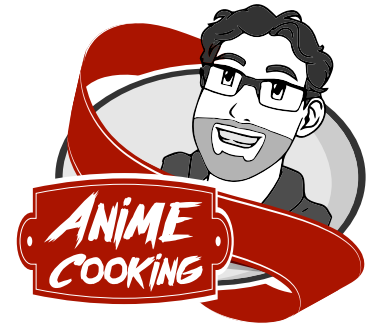




Zeitaufwand: **40–45 Minuten**

Kategorie: **Hauptgerichte**

Küchenutensilien: **Messer, Pfanne**



1. Zuerst waschen und kochen wir den Reis.
2. Währenddessen braten wir das Hackfleisch in einer Pfanne gut an.
3. Wir vermischen die Zutaten (★) für unsere Teriyaki-Sauce und geben sie dann zum Hackfleisch dazu.
4. Als Nächstes stellen wir aus den Eiern das Rührei her.
5. Die Frühlingszwiebeln schneiden wir in feine Ringe
6. Im finalen Schritt richten wir alles an: Der Reis kommt in eine Schüssel. Dann bedecken wir ihn auf der einen Seite mit dem Rührei und auf der anderen Seite mit dem Hackfleisch. In der Mitte platzieren wir die Frühlingszwiebeln.

#### Für eine Portion

- 200 g Geflügelhackfleisch
- 2 Eier
- Frühlingszwiebeln
- Rundkorn Reis
- 4 EL Sojasauce (★)
- 2 EL Mirin (★)
- 2 EL Sake (★)
- 2 EL Zucker (★)
- 1 TL Sesamkörner (★)

**ITADAKIMASU**