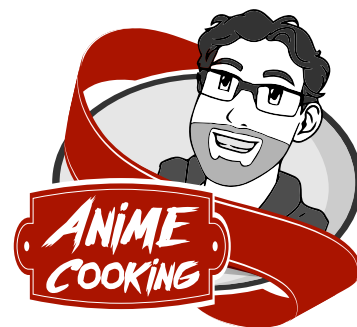




Zeitaufwand: **ca. 20 Minuten**

Kategorie: **Hauptgerichte**

Küchenutensilien: **Gefrierbeutel, Pfanne, Topf, Schüssel, Pfannenwender, Messer**



1. Als Erstes kochen wir den Reis. Den Reis immer vor dem Kochen gut waschen.

2. Anschließend schneiden wir das Hähnchenfleisch in kleine Stücke und geben es in einen Gefrierbeutel.

Zu dem Hähnchenfleisch geben wir 2 EL Sojasauce und lassen es für ca. 10 Min. marinieren. (gerne auch länger)

3. In der Zwischenzeit die Zwiebel fein würfeln und die Knoblauchzehe fein hacken oder zerdrücken. Auch die Shiitake-Pilze zerkleinern.

4. Zwiebel in etwas Öl anbraten, Champignons, Knoblauch und Hähnchenfleisch zugeben und braten, bis das Fleisch leicht braun ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann den vorgekochten Reis untermischen und beiseitestellen.

5. Wenn der Reis fertig ist, in eine Schüssel geben und ruhen lassen.

6. Nun wird die Sauce zubereitet. Dazu fügen wir 2 EL Sojasauce, 2 EL Tomatenmark, 2 EL Zucker, 2 EL Essig, Salz und Pfeffer in einen Topf.

Wir mischen die Zutaten gut zusammen und würzen noch mit ca. 1/2 TL Piment und/oder mit ein wenig Cayennepfeffer.

Die Sauce kurz aufkochen lassen. Alternativ kann man auch die entsprechende Menge Tomatenketchup verwenden.

7. Die Sauce nach dem Kochen in zwei Teile aufteilen.

8. Unser mariniertes Fleisch geben wir nun mit etwas Öl in einen Topf und braten es an. Wir fügen dann die Shiitake-Pilze, die Zwiebeln und den Knoblauch hinzu.

Nun alles ein wenig köcheln lassen und gelegentlich umrühren.

9. Wenn das Fleisch durch ist, geben wir den Reis dazu und zum Schluss die eine Hälfte der Sauce. Unsere Füllung ist nun fertig.

10. Für das Omelette jeweils drei Eier kurz verrühren (nicht schlagen), salzen und mit wenig Öl in eine beschichtete Pfanne geben.

Wenn das Omelette unten fest ist und oben grade stockt, etwas Fleisch-Reismischung in die Mitte geben, länglich oval formen und die Enden über der Mitte zusammenschlagen.

Es soll wie ein Baseball aussehen.

Für eine Portion

- 3 Eier
- Hähnchenbrust ca. 70 g
- 1 Shiitake-Pilz
- 1 Frühlingszwiebel
- Reis ca. 50 g (100 g wenn schon gekocht)
- 1 EL Sojasauce
- 1 Knoblauchzehe

Für die Sauce:

- 3 EL Tomatenmark
- 2 EL Zucker
- 3 EL Sojasauce
- 2 EL Sushi-Essig
- 1/2 TL Piment
- Salz und Pfeffer

11. Dann über den Rand der Pfanne gleiten lassen und mit den Omeletterändern nach unten auf einen Teller geben.
12. Mit der restlichen Sauce Schlangenlinien auf das Omelette malen.

ITADAKIMASU

