WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Bratreis mit Geflügelfleischwurst und Sojasauce

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Geflügelfleischwurst
3 Möhren
4 EL gesalzene Butter
2 Lauchzwiebeln
1 Stange Lauch
150 g Erbsen (TK)
4 Eier
300 g Reis
4 EL Sojasauce
2 TL Sesam

Nährwerte:

Pro Portion ca. 983 kcal, 46 g Fett, 51 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 25 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Bratreis mit Geflügelfleischwurst und Sojasauce

Zubereitung:

1. Zuerst den Reis nach Packungsangabe kochen.
   Dann die Möhren schälen, klein schneiden und in 3 EL Butter circa 10 Minuten garen.

2. Inzwischen Lauch und Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Die Geflügelfleischwurst würfeln. Alles zusammen mit den Erbsen zu den Möhren geben und weitere 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.

3. Jetzt den gekochten Reis unterrühren.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Bratreis mit Geflügelfleischwurst und Sojasauce

4. Danach die Eier zu Rührei braten…

5. …und auch unter den Reis heben.

6. Zum Schluss den Bratreis anrichten und mit Sojasauce und Sesam genießen.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Bratreis mit Geflügelfleischwurst und Sojasauce

Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-geflügel.de**