

Gapao-Reis nach japanischer Art mit Walnüssen und Tofu

Zubereitungszeit:
15 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	612 kcal	Fett:	28,5 g
Eiweiß:	33,1 g	Davon gesättige Fettsäuren:	4,0 g
Kohlenhydrate:	58,1 g	ungesättige Fettsäuren:	24,03 g

Zubereitung:

1. Zwiebel grob hacken und Paprika in 1 cm große Würfel schneiden. 30 g kalifornische Walnüsse mit einem Messer grob hacken. Wasser vom Tofu mit Papiertüchern entfernen.

2. Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und Tofu ohne Öl hineingeben. Tofu mit einem Kochspatel in Stücke brechen. Nachdem das Wasser des Tofus verkocht ist, Öl und gehacktes Hähnchenfleisch hinzufügen und umrühren.

3. Sobald das Hühnerhackfleisch seine rohe Farbe verloren hat, gehackte kalifornische Walnüsse hinzufügen, umrühren und Salz und Pfeffer hinzufügen.

4. Zutaten für die Sauce in eine kleine Schüssel geben und gut vermischen. Zwiebel und Paprika zum Hühnchen zufügen und umrühren. Nachdem die Mischung eingekocht ist, Sauce zufügen und umrühren. Hitze ausschalten und die zerrissene grüne Perilla hinzufügen.

5. Warmen Reis auf einen Teller geben und die Fleisch-Gemüsemischung hinzufügen. Wenn gewünscht, ein Spiegelei und Tomaten hinzufügen. Mit kalifornischen Walnüssen toppen.

Zutaten für 2 Portionen :

Für den Gapao-Reis

150 g	gehacktes Hühnerfleisch
100 g	Tofu (idealerweise fester Tofu)
30 g	kalifornische Walnüsse
1/2	rote Paprikaschote
50 g	Zwiebel
5	Blätter grüne Perilla (alternativ: frisches Basilikum oder Koriander)
300 g	gekochter Reis
1/2 EL	Öl
1	Prise Salz
1	Messerspitze Pfeffer

Für die Sauce

1 EL	Miso
1 EL	Sake zum Kochen
1/2 EL	Austernsauce
1/2 EL	Zucker
1 TL	Sojasauce
1 TL	Hühnerbrühe in Pulverform
1	Stück geriebener Knoblauch

Für das Topping

20 g	kalifornische Walnüsse
	Spiegelei
	Tomaten