KIKKOMAN

Reisröllchen mit Huhn und Lauch

Gesamtzeit **30 Min.** **5 Min.** Vorbereitungszeit **25 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.900 kJ / 454 kcal

Fett: **6,3 g** Eiweiß: **23,1 g**
Kohlenhydrate: **79,5 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

300 g	japanischer Sushi-Reis
4	Nori-Blätter
1 EL	Pflanzenöl
2	Stangen Lauch, in Scheiben geschnitten
2	Hühnerbrüste ohne Haut, dünn geschnitten
1	Knoblauchzehe, zerdrückt
6 EL	Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce mit Honig & Rauchgeschmack
1	Karotte, geschält und geraspelt
2 TL	gerösteter Sesam
1 Handvoll	frische Spinatblätter

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Sushi-Reis waschen, bis das Wasser klar ist. In einen Topf mit dickem Boden geben und 330 ml Wasser dazugeben. Zum Kochen bringen und Deckel auf den Topf legen. Sobald das Wasser sprudelnd kocht, Herd auf kleinste Stufe stellen und Reis 12 Minuten köcheln lassen. Deckel anschließend auf dem Topf lassen, Herd ausschalten und Reis 10 Minuten ziehen lassen. Deckel abnehmen und Reis mit einer Gabel auflockern.

Schritt 2

Während der Reis kocht, Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Lauch 5 Minuten braten. Anschließend das Huhn dazugeben. 3 bis 4 Minuten weiterbraten, Knoblauch und Kikkoman Teriyaki Barbecuesauce mit Honig dazugeben und weitere 2 bis 3 Minuten braten, bis die Sauce erhitzt ist. Karottenraspel dazugeben.

Schritt 3

Reis auf den Nori-Blättern verteilen und auf einer Hälfte den Spinat und die Huhn-Lauch-Mischung geben. Mit Sesam bestreuen. Die andere Seite des Nori-Blatts darüber falten und jedes Paket in 4 Stücke schneiden. Stücke rollen und genießen.