

Chirashi-Sushi mit Hähnchenbrust

Zubereitungszeit **30 Minuten**

Kalorien pro Portion **422**



Zutaten für 4 Personen

None:

- 600 g Sushi-Reis
- 50 g Gurken
- 50 g rote Paprikaschoten
- 0 Kikkoman Reissessig-Würze für Sushi-Reis
- 4 Eier
- 4 TL Zucker
- 1/2 TL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
- 320 g Hähnchenbrustfilets
- 1 EL Kartoffelmehl
- 1 EL Pflanzenöl
- 8 EL Kikkoman Wok Sauce
- 2 Nori Blätter
- 0 Gartenkresse
- 1 TL gerösteter Sesam

Zubereitung:

Die Gurke schälen, entkernen und in 2-3 mm dünne Scheiben schneiden. Die Paprikaschote in Streifen schneiden und beides mit Reissessig-Würze für Sushi-Reis würzen.

Eier, Zucker und Sojasauce verquirlen und in einer beschichteten Pfanne fettfrei stocken lassen.

Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen, in 5-6 mm dünne Scheiben schneiden und in Kartoffelmehl wenden. Öl erhitzen und die Hähnchenbrust von beiden Seiten braten. Mit Wok Sauce ablöschen und leicht karamellisieren.

Noriblätter in kleine Stücke schneiden. Den Sushi-Reis in Schalen füllen. Rührei, Gurken, Paprikaschote, Hähnchen und Kresse auf dem Reis anrichten, mit Nori-Blättern, Sesam und Gartenkresse bestreuen und servieren.

Guten Appetit!