

Curryreis mit Pouletwürfeln



Zutaten

Fleisch:

- 4 Esslöffel Sojasauce
- 1 Teelöffel Honig
- 1 Esslöffel Currypulver
- 2 Esslöffel Ketchup
- 400 g Pouletbrüstchen

Curryreis:

- 4 dl Wasser
- Salz
- 200 g Wildreismischung
- 1 Stück Peperoni, rot
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Stück Knoblauchzehen
- 1 Stück Chilischote, rot
- 2 Stängel Zitronengras
- 5 Esslöffel Öl
- 1 Esslöffel Currypulver

Zubereitung

Für 4 Personen

1 Aus Sojasauce, Honig, Curry und Ketchup eine Marinade rühren. Die Pouletbrüstchen in 1 cm grosse Würfel schneiden und mit der Marinade mischen. Etwa 15 Minuten ziehen lassen.

2 In einer mittleren Pfanne das Wasser aufkochen. Salzen, den Reis hineingeben und zugedeckt auf kleinem Feuer etwa 12 Minuten ausquellen lassen.

3 Inzwischen die Peperoni halbieren, entkernen und klein würfeln. Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün in 1 cm grosse Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden. Die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und in allerfeinste Streifen schneiden. Harte Teile der Zitronengrasstängel entfernen und das Innere in feine Ringe schneiden.

4 In einem Wok oder in einer Bratpfanne mit hohem Rand die Hälfte des Öls kräftig erhitzen. Die Pouletwürfel darin bei mittlerer Hitze rundum insgesamt gut 2 Minuten anbraten. Herausnehmen und zugedeckt warm stellen.

5 Das restliche Öl zum Bratensatz geben. Peperoni, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Chilischote und Zitronengras unter Wenden 3–4 Minuten anbraten. Dann das Currypulver darüberstäuben, den ausgequollenen Reis und die Pouletwürfel beifügen und alles unter Wenden weitere 3 Minuten fertig braten. Den Curryreis bergartig auf einer vorgewärmten Platte anrichten und sofort servieren.

(Quelle: wildeisen.ch)