




Hähnchen-Geschnetzeltes.

 **25 Min.**  **30 Min.**  **mittel**
Vorbereitung Gesamtzeit Aufwand

Zutaten für:

Portion(en)

Zubereitung:

- g Basmatireis (z.B. von Taste of Asia)
- g Butter
- g Hähnchengeschnetzeltes (z.B. von Mühlenhof)
- Salz & Pfeffer
- kleine Zwiebel(n)
- g Paprika rot (alternativ: Möhren)
- g Ananasfruchtfleisch, frisch
- TL Zucker
- ml Gemüsebrühe (z.B. Instant-Pulver Aromico "Klare Gemüsebrühe")
- ml Kokosmilch (alternativ: Sahne)
- TL Currypulver
- g Erdnüsse, pikant (z.B. von Bravo)

- 1** Als erstes widmest du dich dem Reis. Diesen solltest du in einem Sieb gründlich unter kaltem Wasser abbrausen und dann gut abtropfen lassen. Dann mit der 1,5-fachen Menge an Wasser und einer Prise Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Einmal aufsprudeln lassen, dann die Temperatur reduzieren und den Reis bei geschlossenem Deckel gar ziehen lassen – ca. 15. Min. Mach am besten nach 10 Min. schon mal einen Gar-Test.
- 2** Während der Reis vor sich hin quillt, lässt du die Hälfte der Butter in einer Pfanne schmelzen und brätst darin das Fleisch rundherum kross an. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Dann herausnehmen und z.B. zwischen zwei Tellern und/oder im Ofen warmhalten. Du kannst dich freuen: Die Pfanne auf keinen Fall abwaschen!
- 3** Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
- 4** Jetzt nimmst du die Paprika, du wäschst und putzt sie und schneidest sie in dünne Streifen.
- 5** Auch das Fruchtfleisch der Ananas solltest du in mundgerechte Stücke schneiden.
- 6** Jetzt geht's richtig los! Die andere Hälfte der Butter in der nicht gewaschenen Bratpfanne schmelzen lassen, die Röstaromen des Fleisches landen dadurch mit in der Sauce! Zwiebeln und Zucker hinzufügen, alles 2 Min. erhitzen, dann Ananas und Paprika hinzufügen und weitere 3 Min. mitbraten. Du solltest dabei ab und zu umrühren.

Hähnchen-Geschnetzeltes.

2. Seite / es geht lecker weiter

Zubereitung:

- 7 Mit der Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen und dann lässt du alles weitere 5 Min. köcheln. Deiner Sauce gibst du nun mit Curry, Pfeffer und Salz den letzten Schliff.
- 8 Jetzt ist es Zeit das geröstete Hähnchenfleisch unter die Gemüse-Pfanne zu mischen, lass es noch kurz heiß werden.
- 9 Den Reis mit einer Gabel auflockern und auf Schüsseln oder tiefe Teller verteilen. Deine würzige Currypfanne schöpfst du obendrauf. Erdnüsse geben dem Gericht noch mehr Asia-Feeling – du musst sie nur grob hacken und oben drüber streuen.