

Asiatische Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Reis

Für 2 Personen

| | | |
|--------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 300 g Hähnchenbrustfilet | 300 g Parboiled Reis | 4 Lauchzwiebeln |
| 2 rote Spitzpaprika | 2 Lorbeerblätter | 1 Karotte |
| 1 Zehe Knoblauch | 1 Ingwerwurzel | 100 g Zuckerschoten |
| 1 Bund Thaikoriander | 1 TL grüne Currypaste | 1 TL gelbe Currypaste |
| 1 TL Tom-Ka-Paste | 200 ml Kokosmilch | Rapsöl |
| Salz | schwarzer Pfeffer | |

Das Hähnchenbrustfilet in Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Rapsöl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Die Tom Ka Paste, die grüne, sowie die gelbe Currypaste dazugeben, anschließend mit Kokosmilch auffüllen und köcheln lassen. Für den Reis, einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und circa zwölf Minuten garen. Die Karotte säubern und in Scheiben schneiden. Die Paprika ebenfalls säubern und in Rauten schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. In einer erhitzten Pfanne mit etwas Rapsöl anbraten. Den Ingwer fein würfeln und dazugeben. Die Korianderstiele zupfen, fein hacken, untermischen und circa zehn Minuten garen lassen. Letztlich die Zuckerschote und die Lauchringe in Stücke schneiden und mitgaren. Das gebratene Gemüse unter das Kokoshähnchen heben. Den fertigen Reis mit Pfeffer abschmecken und mit Lorbeerblättern garnieren. Abschließend den Reis auf dem Teller, neben dem Kokoshähnchen servieren.

Karin Reichel am 26. September 2011