

Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Zitronen-Reis

Für zwei Personen

Für die Hähnchen-Gemüse-Pfanne:

200 g Hähnchenbrustfilet	1 Gemüsezwiebel	1 Zehe Knoblauch
1 kleine Aubergine	1 Paprika	1 kleine Zucchini
50 ml Weißwein	2 EL Sojasauce	2 EL süße Sojasauce
2 EL Sesamöl	1 Msp. Sambal-Olek	$\frac{1}{2}$ TL Tandooripaste
Butter	Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Zitronenreis:

1 Zitrone	100 g Basmatireis	2 El Butter
Salz	Pfeffer	

Reis in Salzwasser gar kochen.

Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Pfanne mit Butter und Sesamöl erhitzen, die Hähnchenbrust darin kurz scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen herausnehmen und beiseite stellen.

Zwiebel häuten und fein würfeln. Aubergine und Zucchini von Strunk und Enden befreien und in gleich große Stücke schneiden. Paprika waschen und klein schneiden. Butter und Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin anschwitzen erst die Aubergine hinzufügen und etwas anbraten, dann die Zucchini mitbraten. Mit den beiden Sojasaucen und dem Weißwein ablöschen. Kurz aufkochen lassen und dann die Hitze reduzieren. Sambal Olek und Tandooripaste hinzufügen und mit Salz und Zucker abschmecken.

Für den Zitronenreis Butter unter den noch warmen Reis mischen. Zitronensaft auspressen. Zitronenabrieb und etwas Saft unter den Reis heben.

Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Zitronenreis auf Tellern anrichten und servieren.

Christa Schweizer am 22. Juni 2016