



Reis-Pfanne mit Gemüse und Poulet

aus Bruno's Küche

Zutaten für 2 Personen

2 TL dunkles Sesamöl
250g geschnetzeltes Pouletfleisch
¼ Ananas (extra süss), geschält, in Stücken
120 g Basmatireis
400 g Pak Choi, längs geschnitten
3 dl Hühnerbouillon
½ EL Ahornsirup
½ TL Sambal Oelek
20 g Cashew-Nüsse, geröstet, grob gehackt
Salz, nach Bedarf



Und so wird's gemacht

Poulet

Öl im Wok oder in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Poulet ca. 4 Min. anbraten, herausnehmen, salzen.

Ananas in derselben Pfanne ca. 5 Min. anbraten, zum Poulet geben.

Reis

Reis im Sieb unter fließendem kaltem Wasser so lange spülen, bis dieses klar ist, gut abtropfen. Öl in derselben Pfanne erhitzen, Reis begeben. Pak Choi, Hühnerbouillon, Ahornsirup und Sambal Oelek begeben, aufkochen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln.

Poulet und Ananas wieder begeben, nur noch heiss werden lassen, salzen.

Cashew-Nüsse darüberstreuen.

 Meine Notizen: