

Reis Rezepte

Hähnchenbrust Asiatisch

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Geflügel, Huhn, Reis

60 g	Ingwerwurzel	1	Pack. Kapuzinerkresseblüten
1	Zwiebel	1	Bund Rauke
1	Rote Pfefferschote	2	Essl. Zitronensaft
4	Hähnchenbrustfilets (à 200 - g)	4	Essl. Olivenöl
	Salz, Pfeffer	1	Teel. Speisestärke (evtl. mehr)
2	Essl. Öl	1	Essl. Weißweinessig
800 ml	Gemüsefond	1	Bund Basilikum
200 g	Langkornreis	30 g	Butter
		1	Essl. Currypulver

1. Ingwer und Zwiebel schälen, fein würfeln. Pfefferschote längs halbieren, entkernen und würfeln. Fleisch salzen, pfeffern, im heißen Öl bräunen. Ingwer, Zwiebel und Pfefferschote mit andünsten, Fond zugießen. Zugedeckt bei milder Hitze 15 Min. garen.

2. Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Kapuzinerkresseblüten und -blätter abzupfen. Rauke grob zerschneiden, alles mischen.

3. Zitronensaft mit 2 El Wasser, Salz, Pfeffer und Olivenöl mixen.

4. Stärke mit Essig glatt rühren, Fond damit binden. Basilikum in Streifen schneiden, in der Sauce kurz aufkochen. Butter schmelzen, Curry und abgetropften Reis unterrühren.

5. Salatsauce mit Salat mischen. Reis mit Fleisch und Basilikumsauce anrichten. Kressesalat dazu servieren.