

Hühnerbrust asiatisch

Fein gewürzt, aromatisch mit leichter Schärfe



Zutaten:

für 2 Personen

- 2 Hühnerbrust-Filets
- 140 g Bambusscheiben
- 50 g kandierte Ananas
- 2 EL Erdnussöl
- 50 ml helle Sojasauce
- 2 TL dunkle Sojasauce
- 150 ml Kokos-Milch
- Fünf-Gewürze-Pulver
- Szechuan Pfeffer
- Curry
- 1 TL Stärkemehl
- 150 ml Wasser
- 1 Tasse Basmati Reis
- 2 Tassen Wasser
- 1 TL Salz

Zubereitung:

Den Reis mit der zweifachen Menge Wasser und dem Salz zum Kochen bringen. Dann die Energie abschalten und den Reis ziehen lassen.

Hühnerbrust in Streifen schneiden, mit den Gewürzen und der dunklen Sojasauce vermischen.

Kandierte Ananas in Streifen schneiden.

Eine Pfanne mit dem Erdnussöl erhitzen, die Hähnchenbruststreifen darin etwa 2-3 Minuten scharf anbraten, dann aus der Pfanne nehmen.

In den Bratensaft die Bambusscheiben (aus der Dose) und die kandierte Ananasstreifen geben und kurz anbraten, mit der Kokos-Milch aufgießen und die helle Sojasauce dazugeben. Abschmecken und ggf. noch nachwürzen.

Stärkemehl mit dem Wasser verrühren und hinzugeben. Zuletzt die Hühnerbrust kurz darin erwärmen. Alles auf dem Reis anrichten. Fertig!

Guten Appetit!