

Riz Casimir – mildes Pouletcurry mit Früchten

Gesamtzeit **40 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 30 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
4'222 kJ / 1'009 kcal

Fett: **37 g** Eiweiss: **48 g**
Kohlenhydrate: **115 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für den Reis:

0.5 EL Rapsöl
5 g Butter
1 Knoblauchzehe, gehackt
2 Nelken
1 kleiner Sternanis
1 Lorbeerblatt
150 g Parboiled-Reis
330 ml Hühnerbouillon
30 g getrocknete Aprikosen, gehackt
15 g Mandelblättchen, geröstet

Zusätzlich:

100 g Banane
180 g frische Ananas
10 g Butter

Für das Curry:

1 EL Rapsöl
60 g Schalotten, gewürfelt
1 TL Ingwer, gerieben
300 g Pouletbrust, gewürfelt
0.5 EL Currypulver
10 g Butter
10 g Weizenmehl
70 ml Hühnerbouillon
70 ml Rahm
50 ml Sirup von Dosenpfirsichen
1.5 EL Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce
0.25 TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

ZUBEREITUNG

Schritt 1

0.5 EL Rapsöl - **5 g** Butter - **1** Knoblauchzehe, gehackt - **2** Nelken - **1** kleiner Sternanis - **1** Lorbeerblatt - **150 g** Parboiled-Reis - **330 ml** Hühnerbouillon - **30 g** getrocknete Aprikosen, gehackt - **15 g** Mandelblättchen, geröstet
Rapsöl und Butter in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Nelken, Sternanis und Lorbeerblatt hinzufügen und kurz anbraten. Reis zugeben und gut umrühren. Bouillon angiessen, abdecken und den Reis gemäss Packungsanweisung garen. Die Nelken, den Sternanis und das Lorbeerblatt entfernen, Aprikosen und Mandelblättchen unterrühren.

Schritt 2

100 g Banane - **180 g** frische Ananas - **10 g** Butter
Banane schälen, erst quer und dann längs halbieren. Die Ananas schälen, entkernen, in Scheiben schneiden (ca. 1½ cm dick) und die Ananasringe dann halbieren. Butter in einer Pfanne zergehen lassen und die Früchte von beiden Seiten kurz anbraten, bis sie hell goldbraun sind. Auf einen Teller geben und warm halten.

Schritt 3

1 EL Rapsöl - **60 g** Schalotten, gewürfelt - **1 TL** Ingwer, gerieben - **300 g** Pouletbrust, gewürfelt - **0.5 EL** Currypulver - **10 g** Butter - **10 g** Weizenmehl - **70 ml** Hühnerbouillon - **70 ml** Rahm - **50 ml** Sirup von Dosenpfirsichen - **1.5 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce - **0.25 TL** schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen - **100 g** Dosenpfirsiche, gewürfelt - **10 g** Mandelblättchen, geröstet - **1 EL** Petersilie, gehackt

100 g Dosenpfirsiche,
gewürfelt
10 g Mandelblättchen,
geröstet
1 EL Petersilie, gehackt

Schalotten und Ingwer in Öl anbraten. Pouletbrust und Currypulver hinzufügen und braten, bis das Poulet gar ist. Das Poulet auf einen Teller geben. Butter in derselben Pfanne zergehen lassen, Mehl einstreuen und kurz umrühren. Bouillon, Rahm, Pfirsichsirup und Kikkoman Sojasauce zugeben. Köcheln lassen, bis die Sauce eindickt. Mit Pfeffer würzen, das Poulet und die Pfirsiche hinzufügen und durchwärmen. Mit dem Reis und dem angebratenen Obst servieren und mit Mandelblättchen und Petersilie bestreuen.