

Asiatische Hähnchenpfanne



Salz

30 g Langkornreis

125 g Möhren

150 g Porree (Lauch)

50 g Champignons

1 Knoblauchzehe

50 g frische Ananas oder 2

Ananasscheiben aus der Dose

100 g Hähnchenfilet

1-2 TL Öl

1 TL Curry

50 ml Gemüsebrühe (instant)

2 EL Sojasoße

100 ml Salzwasser aufkochen, Reis zufügen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Möhren und Porree putzen und waschen. Möhren in breite Streifen, Porree in schmale Streifen schneiden. Champignons waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Ananas in Stücke schneiden. Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenwürfel darin anbraten. Knoblauch, Möhren und Porree zufügen und ebenfalls andünsten. Mit Curry bestäuben und mit Brühe und Sojasoße ablöschen. Ananas zufügen und alles nochmals ca. 2 Minuten köcheln. Mit Sojasoße, Curry und evtl. etwas Salz abschmecken. Reis extra dazureichen