



Foto: Patrick Zemp, Food-Styling: Claudia Schilling

REIS MIT ASIATISCHEM POULETBRÜSTLI

Vor- und zubereiten:

ca. 30 Min.

Nährwert: Portion (1/4):

518 Kcal / 6 F / 79 KH / 37 EW

FÜR 4 PERSONEN

- 300 g Langkornreis (z.B. Parboiled)
- 6 dl Salzwasser, siedend
- 1 Zitrone
- 2 EL Zucker
- 1 dl Sojasauce
- 1 dl Sweet-Chilisauce
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 4 Pouletbrüstli (je ca. 165 g)
- 0.5 TL Salz
- wenig Pfeffer

UND SO WIRDS GEMACHT

1. **Reis:** Im siedenden Salzwasser ca. 15 Min. weich kochen. Reis abtropfen, wieder zurück in die Pfanne geben, zugedeckt warm halten.
2. **Marinade:** Von der Zitrone die Schale in eine Schüssel reiben, ganzer Saft dazu pressen. Zucker, Sojasauce und Sweet-Chilisauce dazugiessen. Knoblauch schälen, fein dazureiben, gut verrühren.
3. **Fleisch:** Öl in einer grossen beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Pouletbrüstli würzen, beidseitig je ca. 2 Min. anbraten. Die Marinade dazugiessen, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 5 Min. köcheln. Dabei die Pouletbrüstli zweimal wenden. Pouletbrüstli herausnehmen, tranchieren, mit dem Reis anrichten.

Tipp: Mit Thai-Basilikumblättern garnieren.

Einkaufsliste

Diese Zutaten finden Sie in den Coop Pronto Shops.



In Zusammenarbeit mit

Betty Bossi