

Riz Casimir – mildes Hühnercurry 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 Hühnerbrühe
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 Hähnchenbrust,
gewürfelt
0,5 EL Currypulver
10 g Butter
10 g Weizenmehl
70 ml Hühnerbrühe
70 ml Sahne
50 ml Sirup von
Dosenpfirsichen
1,5 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
0,25 TL schwarzer Pfeffer, frisch

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**
Hühnerbrühe - **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. Brühe 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. 1,5 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 warmhalten.

Schritt 3

1 EL Rapsöl - **60 g** Schalotten, gewürfelt - **1 TL**
Ingwer, gerieben - **300 g** Hähnchenbrust,
gewürfelt - **0,5 EL** Currypulver - **10 g** Butter - **10 g**
Weizenmehl - **70 ml** Hühnerbrühe - **70 ml** Sahne -
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 gemahlen
Dosenpfirsiche,
gewürfelt
10 g Mandelblättchen,
geröstet
1 EL Petersilie, gehackt

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