

Gewürzreispfanne

Für 4 Personen



Zutaten: 400 g Minipouletfilets, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 6 EL Schweizer Rapsöl, 1 rote Zwiebel, in Streifen, 4 Knoblauchzehen, fein geschnitten, 250 g Minipatissons, halbiert, $\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver, 1 TL Chiliflocken, 1 EL Koriandersamen, zerdrückt, 1 EL Mohnsamen, 250 g Basmatireis, 5 dl Gemüsebouillon, 2 dl Kokosmilch, 150 g tiefgekühlte Kefen, 4 Zweiglein Koriander zum Garnieren.

Die Minipouletfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in 4 EL heissem Rapsöl beidseitig rund 2 Minuten braten, herausnehmen und warm stellen. Die Zwiebel, den Knoblauch und die Minipatissons mit der Kurkuma, den Chiliflocken, dem Mohn und dem Koriander mischen und im restlichen Rapsöl unter Wenden rund 1 Minute braten. Den Reis, die Geflügelbouillon, die Kokosmilch und die Kefen zugeben, unter Rühren aufkochen, Hitzequelle ausschalten und zugedeckt rund 20 Minuten gar ziehen lassen. Die Reispfanne mit Salz würzen, mit den Minipouletfilets anrichten und mit den Korianderzweiglein garnieren.

Rezept aus der

**Schweizer
Familie**