

## Pikante Reis-Nuss-Pfanne mit Poulet und Kokosmilch


 Quelle: 

### Zubereitungszeit

30 Minuten

### Zutaten

4 Portionen

150.0 g	Uncle Ben's Gold Premium Basmati (514 kcal)
100.0 g	Nüsse, ganz, gemischt (583 kcal)
400.0 g	Pouletbrüstchen, roh, in Streifen (420 kcal)
1.0 EL	Kokosfett (134 kcal)
2.0 KL	Sambal Olek (1 kcal)
2.0 dl	Kokosmilch, frisch (Thai) (386 kcal)
	Salz
	Pfeffer weiss, gemahlen

### Zubereitung

3-4dl Wasser aufkochen, Reis und Salz hinzufügen. Zugedeckt bei kleiner Hitze kochen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist (ca. 10 Minuten). Nüsse im Wok unter Rühren bei mittlerer Hitze rösten, bis sie goldbraun werden und duften. Beiseite stellen. Pouletstreifen würzen und kurz anbraten. Reis und Sambal Olek mitbraten, Kokosmilch begeben und salzen. Kurz vor dem Servieren Nüsse beifügen. Tipp: Es kann auch Uncle Ben's Szechuan-Sauce verwendet werden.

### Spezialkost

 laktosearm  
 glutenfrei

### Nährwerte

1 Port. = 510 kcal (219 g)

Nährwert	Prozent	g / Portion
Protein	25%	32 g
Kohlenhydrate	29%	37 g
Fett	46%	26 g
Alkohol	0%	0 g