



## REISPFANNE



Für 2 Personen

### ZUTATEN

100 g Reis  
200 g Hähnchenbrustfilet  
1 Bio-Zitrone  
½ TL Curcuma  
20 g Ingwer  
1 Knoblauchzehe  
4 Frühlingszwiebeln  
1 Zwiebel  
1 Paprika  
2 EL gesalzene Erdnüsse  
3 EL Rapsöl  
2 Frühlingszwiebeln  
  
evtl. Frische Chili  
  
frische Kräuter, zB Petersilie,  
Koriander..

### ZUBEREITUNG

Reis waschen, in einen ungelochten Garbehälter verteilen, mit 240 ml Wasser bedecken, und im FullSteam bei 100°C für ca. 20 Min. dämpfen.

Hähnchenbrust in 2 cm große Würfel schneiden. Zitronenschale abreiben.

Ingwer und geschälte Knoblauchzehe fein hacken, Frühlingszwiebel in Ringe schneiden, Zwiebel schälen und würfeln. Chili ebenfalls klein schneiden. Paprika waschen entkernen und in Stücke schneiden.

1 EL Rapsöl in einem Topf auf Stufe 8 erhitzen und die Hähnchenwürfel darin anbraten, mit Curcuma bestäuben, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz weiterbraten. Limettenschale dazu geben. Hähnchenwürfel aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

1 EL Rapsöl in einer weiten Pfanne auf Stufe 8 erhitzen, Knoblauch, Ingwer, und Zwiebelwürfel anbraten. Gekochten Reis dazugeben und unter Rühren einige Minuten anbraten, Paprika und Fleischwürfel dazugeben und nochmals weiterbraten.



## REISPFANNE

### ZUBEREITUNG

1 EL Rapsöl in einer weiten Pfanne auf Stufe 8 erhitzen, Knoblauch, Ingwer, und Zwiebelwürfel anbraten. Gekochten Reis dazugeben und unter Rühren einige Minuten anbraten, Paprika und Fleischwürfel dazugeben und nochmals weiterbraten.

Mit Frühlingszwiebelringen, frischen Kräutern und Erdnüssen bestreut servieren.