

Riz Casimir

Zutaten

Hauptspeise für 4 Personen

350 g	Basmati-Reis (Fairtrade)
	Salzwasser, siedend
60 g	Tropic-Mix (Fairtrade), grob gehackt
	Erdnussöl zum Braten
1/2	Ananas (Fairtrade), längs in 8 Schnitzen
400 g	geschnetzeltes Pouletfleisch (siehe Tipp)
3/4 TL	Salz, wenig Pfeffer (Fairtrade)
1	kleine Zwiebel, gerieben
1	Knoblauchzehe, gerieben
1	kleiner Apfel (ca. 120 g), gerieben
2 EL	mittelscharfes Curry (Fairtrade)
1/2 EL	Mehl
3 1/2 dl	Hühnerbouillon
3 EL	saurer Bio-Halbrahm
1 TL	Honig (Fairtrade)



Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Energiewert/Person

ca. 2495 kJ/597 kcal

Mein Einkauf

- 350 g Basmati-Reis (Fairtrade)
- 60 g Tropic-Mix (Fairtrade)
- 1/2 Ananas (Fairtrade)
- 400 g geschnetzeltes Pouletfleisch
- 1 kleiner Apfel (ca. 120 g)
- 2 EL mittelscharfes Curry (Fairtrade)
- 3 EL Bio Saurer Halbrahm
- 1 TL Honig (Fairtrade)

Im Vorrat

- Zwiebel
- Knoblauch
- Mehl
- Hühnerbouillon

Zubereitung

Reis im siedenden Salzwasser al dente kochen, abtropfen, zugedeckt warm stellen.

Tropic-Mix in einer Bratpfanne rösten, herausnehmen, beiseitestellen. Wenig Öl in derselben Pfanne heiss werden lassen, Ananasschnitze beidseitig goldbraun braten, herausnehmen, warm stellen.

Wenig Öl begeben, erhitzen, Fleisch portionenweise ca. 2 Min. anbraten, würzen, herausnehmen, warm stellen. Evtl. wenig Öl begeben, Zwiebel, Knoblauch und Apfel andämpfen, Curry und Mehl kurz mitdämpfen. Bouillon dazugiessen, unter Rühren aufkochen, Sauce bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln. Sauren Halbrahm und Honig begeben, Fleisch wieder begeben, nur noch heiss werden lassen.

Servieren: beiseitegestellten Tropic-Mix unter den Reis mischen, auf vorgewärmten Tellern anrichten. Fleisch mit Sauce und Ananas daneben anrichten.

Tipp: statt Pouletfleisch Kalb- oder Schweinefleisch verwenden.

Weitere gluschtige
Rezepte unter

www.coop.ch/rezepte