



Poulet-Gemüsepfanne

mit Zitronengras und Jasminreis

Zutaten für 4 Personen

500 g	Pouletgeschnetzeltes
1 grosse	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Sesamöl
3-4	Karotten
2	Pak choi
1 TL	Salz
1 TL	Gemüsebouillon
	Curry mild, Paprika edelsüss
	Indische Gewürzmischung,
½ TL	Anissamen
1 EL	Honig
½ Limette	Saft
1 TL	Zitronengras (Paste im Glas)
	Salz und Pfeffer
1 Hand voll	Cashewnüsse
200 g	Jasminreis



Zubereitung

- 1 Zwiebel halbieren und quer fein schneiden, Knoblauch fein hacken. Jasminreis mit doppelt so viel Wasser im Reiskocher oder in einer Pfanne separat kochen.
- 2 In einer Wokpfanne Zwiebeln und Knoblauch in Sesamöl andünsten, Pouletgeschnetzeltes dazu geben und von beiden Seiten anbraten. Mit Salz, Curry, Paprika und Gewürzmischung würzen und mit etwas Wasser ablöschen.
- 3 Karotten schälen und dazu raffeln. Pak choi waschen und in feine Streifen quer schneiden, dazu geben. Honig, Zitronengras, Limettensaft und Anissamen dazu geben, etwas köcheln lassen.
- 4 Mit Salz und Pfeffer nochmal abschmecken, Reis auf einem Teller anrichten und Poulet-Gemüse dazu geben. Ev. mit ein paar Cashewnüssen garnieren.

