

Süßkartoffel-Reispfanne

mit Erdnussbutter und Ingwer

Zutaten für 4 Personen

1 EL	Albaöl
1 grosse	Zwiebel
400 g	Pouletgeschnetzeltes
1 Stange	Lauch
1	Paprika
2	Karotten
1	Apfel
1 grosse	Süßkartoffel
1 Tasse	Reis
1 Schluck	Weisswein
2 EL	Erdnussbutter
1 Stk.	Ingwer (daumengross)
1-2 TL	Bouillon
	Frische Petersilie



Zubereitung

- 1 Gemüse und Apfel rüsten und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel halbieren und scheideln.
- 2 Zwiebeln und Pouletgeschnetzeltes in einem Wok anbraten und mit Weisswein ablöschen. Mit Bouillon würzen. Gemüse dazu geben und etwas Wasser nachschütten.
- 3 Süßkartoffel längs halbieren und in ca. 5 mm breite Scheiben schneiden. Mit dem Reis in die Pfanne geben und Erdnussbutter und gehacktem Ingwer ebenfalls dazu geben.
- 4 Leicht köcheln lassen bis Reis und Süßkartoffeln gar sind. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit nachgeben. Anrichten und mit gehackter Petersilie garnieren.