

Rezept

Ananas-Reis mit Hähnchen

Ein Rezept von Ananas-Reis mit Hähnchen, am 20.06.2024

Zutaten

200 g geschälte, rohe Riesengarnelen (küchenfertig; frisch oder aufgetaute TK-Ware)	200 g Ananasfruchtfleisch
1 Bund Koriandergrün	1 Bund Frühlingszwiebeln
200 g Hähnchenbrustfilet	4 Knoblauchzehen
4 Eier	5 EL Öl
600 g gekochter Jasminreis (s. Tipp)	50 g Rosinen
4 EL Austernsauce	2 EL Currypulver
1 EL Zucker	4 EL Fischsauce

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal, 21 g F, 36 g EW, 65 g KH

Zubereitung

1. Die Garnelen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen, anschließend längst halbieren.

2. Das Ananasfruchtfleisch klein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 1 cm lange Stücke schneiden. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und mit den zarten Stielen grob hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Das Hähnchenfleisch trocken tupfen und in 2 mm dünne Scheiben schneiden.

3. Das Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in 1 Min. goldgelb anbraten. Die Hähnchenscheiben und die Garnelen dazugeben und bei starker Hitze unter Rühren 3 Min. braten.

4. Die Eier verquirlen, in den Wok geben und untermischen. Alles 2 Min. rührbraten. Ananaswürfel und Rosinen dazugeben und 1 Min. mitbraten.

5. Den gekochten Reis einrühren und 2-3 Min. anbraten. Currypulver darüberstreuen. Austern- und Fischsauce dazugeben, den Zucker hinzufügen und alles 3-4 Min. rührbraten. Dann die Frühlingszwiebeln und die Hälfte des Koriandergrüns unterrühren. Auf vier Tellern anrichten, mit übrigem Koriander bestreuen und servieren.