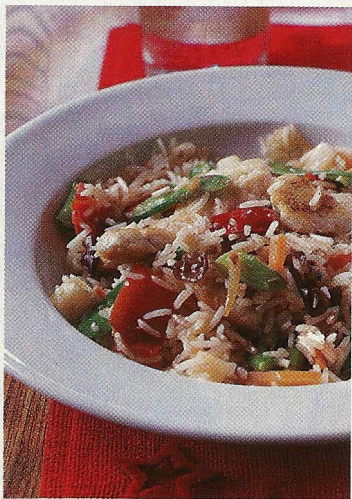




Gebratener Reis mit Kreuzkümmel

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

200 g Basmati- oder Parfümreis

3 dl Wasser

1. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.

2. Reis im Sieb unter fließendem kaltem Wasser so lange spülen, bis dieses klar ist, gut abtropfen. Wasser mit dem Reis aufkochen, Reis zugedeckt auf der ausgeschalteten Platte ca. 15 Min. quellen lassen, dabei den Deckel nie abheben. Reis mit einer Gabel lockern.

Öl zum Rührbraten

400 g geschnetzeltes Pouletfleisch

¼ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

400 g tiefgekühlte asiatische Gemüsemischung, angetaut

¾ Teelöffel Kreuzkümmel

¼ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

1. Öl im Wok oder einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch ca. 3 Min. rührbraten, herausnehmen, würzen, warm stellen.

2. Evtl. wenig Öl begeben, heiss werden lassen. Gemüsemischung und Kreuzkümmel ca. 3 Min. rührbraten, Hitze reduzieren. Reis begeben, bei mittlerer Hitze ca. 5 Min.iterrührbraten, würzen.

3. Fleisch unter den Reis mischen, auf der vorgewärmten Platte anrichten.

Pro Person: 5 g Fett, 29 g Eiweiss, 47 g Kohlenhydrate, 1457 kJ (350 kcal)