

Pouletbrüstli auf Ananasreis

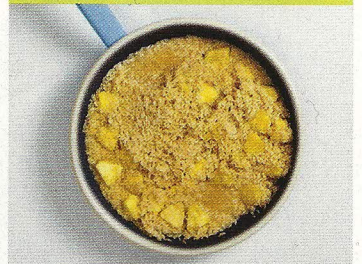
Die Erdnüsse machen die Sauce besonders aromatisch

1. Schritt



Pouletbrüstli in wenig heissem Öl beidseitig je ca. 4 Min. anbraten, würzen, herausnehmen, warm stellen.

2. Schritt



Reis und **Ananas** in derselben Pfanne dünsten. **Bouillon** dazu-giessen, aufkochen. Reis zuge-deckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. weich köcheln.

3. Schritt



Erdnüsse mit **Kokosmilch**, **Sul-taninen** und **Sojasauce** in einer kleinen Pfanne pürieren. Auf-kochen, Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. köcheln, Sauce dazu servieren.



Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

4	Pouletbrüstli
	(je ca. 150 g)
	Erdnussöl zum Braten
¼ TL	Salz
wenig	Pfeffer
300 g	Langkornreis
330 g	Ananaswürfel
7 dl	Hühnerbouillon
60 g	gesalzene Erdnüsse
2 dl	Kokosmilch
2 EL	helle Sultaninen
2 EL	pikante Sojasauce

Portion: 702 kcal, E 46 g, Kh 77 g, F 23 g

BESTELL-TIPP



Salzen oder zuckern Sie Ihre Rezepte auf ¼ Teelöffel genau. Die gewünschte Menge lässt sich mit dem neuen Salz- und Zuckerdosierer (im 2er-Set) mit einem einfachen Dreh exakt einstellen. **Infos und Bestellmöglichkeit in der Beilage oder auf unserer Website**

www.bettybossi.ch