



Lauwarmer Curry- Reissalat

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

200 g Parfümreis

6 dl Wasser

½ Teelöffel Salz

Öl zum Braten

4 Pouletbrüstli, in Streifen

je 1 rote und gelbe Peperoni,
in Streifen

1 Teelöffel Curry

1 Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

1 dl Hühnerbouillon

60 g Rucola zum Garnieren

1. Reis im Sieb unter fliessendem Wasser so lange spülen, bis dieses klar ist, gut abtropfen. Wasser mit dem Reis aufkochen, salzen, Reis zugedeckt auf ausgeschalteter Platte ca. 15 Min. quellen lassen, dabei Deckel nie abheben. Reis mit einer Gabel lockern.
2. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Poulet ca. 2 Min. rührbraten. Peperoni beigeben, ca. 2 Min.iterrührbraten, würzen. Bouillon dazugliessen, aufkochen, alles zum Reis geben, mischen. Mit Rucola garnieren.

Pro Person: 4 g Fett, 32 g Eiweiss,
45 g Kohlenhydrate, 1451 kJ (347 kcal)