

# Exotic Party-Reis-Gericht

schmeckt heiß als Reispfanne und kalt als Reissalat und ist hervorragend für Parties oder einfach nur für zwischendurch geeignet

Den Reis nach Packungsanweisung im Salzwasser kochen und zur Seite stellen. Die Schalotten (oder gewöhnliche Zwiebeln) und den Knoblauch klein hacken. Die Paprikaschoten in halblange Streifen oder kleine Würfel, die Karotten der Länge nach in dünne Streifen schneiden (geht am besten mit einem Sparschäler). Frühlingszwiebeln und Lauch in Scheiben schneiden.

Das Hähnchenbrustfilet (oder Putenbrustfilet) in Streifen oder kleine Würfel schneiden und in einem Wok oder einer Pfanne in einem Esslöffel Olivenöl anbraten. Die Schalotten und den Knoblauch hinzugeben.

Die Paprika, die Karotten, die Frühlingszwiebeln, die Ananas und den Lauch begeben und die Kokosmilch hinzufügen. Anschließend die Sojasoße beimischen und alles bei mittlerer Hitze erhitzen, bis Karotten und Paprika gar sind. Den gegarten Reis nun in die Pfanne bzw. den Wok geben und alles umrühren.

Das Ganze mit Currypulver, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Warm schmeckt dieses Gericht als geniale, exotische Reispfanne und selbst kalt kann man es sich als exotischen Reissalat jederzeit schmecken lassen. Wer es etwas pikanter bzw. schärfer mag, kann gerne noch Chilis oder etwas Ingwer begeben.

**Arbeitszeit:** ca. 30 Min.  
**Koch-/Backzeit:** ca. 30 Min.  
**Schwierigkeitsgrad:** normal  
**Kalorien p. P.:** ca. 750



Bild für Druck ein-/ausblenden

## Zutaten für 4 Portionen:

<b>250 g</b>	Reis (Langkornreis)
	Salzwasser
<b>340 g</b>	Hähnchenbrustfilet(s) oder Putenbrustfilet
<b>1 EL</b>	Olivenöl
<b>1 m.-große</b>	Paprikaschote(n), rot oder gelb (ca. 150 g)
<b>½</b>	Paprikaschote(n), grün (ca. 70 - 80 g)
<b>110 g</b>	Karotte(n)
<b>20 g</b>	Frühlingszwiebel(n)
<b>1 Dose</b>	Kokosmilch (400 ml)
<b>10 g</b>	Knoblauch
<b>115 g</b>	Schalotte(n)
<b>20 g</b>	Sojasauce
<b>20 g</b>	Lauch
<b>220 g</b>	Ananas, gewürfelt
	Currypulver
	Salz und Pfeffer