

Reispfanne mit Hähnchenbrust

Einfaches Rezept für die Camping-Küche

Zutaten für 2 Portionen :

2 Packungen (je 125g) Uncle Ben's EXPRESS vorgegarter Reis
(Basmati oder Chinesisch),
360 g Hühnerbrust,
2 Walnußgroße Stücke Ingwer,
1 Knoblauchzehe,
1/2 roten Paprika,
1/2 gelben Paprika,
1 Karotte,
1 kleine Zucchini,
3 Frühlingszwiebeln,
8 Blätter Thai Basilikum,
1 TL Sambal Olek, 2
EL helle Sojasoße,
1 EL Pflanzenöl, Salz,
1 gestrichener TL Speisestärke,
3 EL Bratöl.



Zubereitung

Ingwer schälen und in eine Glasschüssel fein reiben oder schneiden. Knoblauchzehe schälen und dazu schnippeln. Sojasoße und 1 EL Pflanzenöl (Sesamöl wenn man hat) dazu rühren. Eine Prise Salz und die Speisestärke unter rühren. Die Hühnerbrust waschen, trocknen und in kurze dünne Streifen schneiden. In der Glasschüssel gut mit der Marinade vermengen. Die Frühlingszwiebeln häuten, das Grün abschneiden und in Achtel (je nach Größe) schneiden. Die Paprika Schoten waschen die weißen Teile und den Strunk wegschneiden. Das Paprika Fleisch in dünne kurze Streifen schneiden. Die Karotte schälen (oder abschaben) in dünne kurze Schnitzel schneiden. Die Zucchini waschen Strunk und Spitze abschneiden. Die Zucchini der Länge nach vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden und in kurze dünne Schnitze schnippeln.

In einer großen Pfanne 3 EL Bratöl erhitzen (volle Hitze), das Gemüse unter kräftigem Rühren anbraten. Es sollte dabei kein Wasser ziehen. Wenn nach ca. 2 Min. das Gemüse rundherum angebraten = leicht "glasig" ist, das Fleisch mit Marinade zugeben und 2 Minuten mit braten. Das Fleisch sollte rundum angebraten sein. Dann den vorgegarten Reis zugeben und noch 3 Minuten garen. Vom Herd nehmen.

Die gewaschenen Basilikumblätter untermengen. Das Sambal Olek erst auf dem Teller je nach Geschmack zugeben.

Tipp :

Preiswerter wird das Gericht, wenn man Kochbeutel Reis nimmt, nach Anleitung auf der Packung gart und dann verwendet.

..Der so gegarte Reis läßt sich im Kühlschrank ein paar Tage aufbewahren.

Wenn man kein Thai Basilikum hat - normales Basilikum verwenden - einige Streifen ungespritzte Zitronenschale zugeben.

Die angegebenen Gemüse sind das "Optimum" - Nicht verzichten sollte man auf die Frühlingszwiebel! Ansonsten sollten möglichst alle Farben vertreten sein.

Guten Appetit wünschen die Kochbären.