

Karibischer Reissalat mit Poulet

- 2 EL Olivenöl*
- 200 g Reis Hom Mali white*, auch unverpackt erhältlich!
- 1 TL Kurkuma/Gelbwurz*
- 1 Prise Muskatnuss*
- 4,5 dl Gemüsebrühe
- 100-150 ml Coco Saphan Kokosmilch*
- Meersalz*, Pfeffer*
- 1 Karotte
- 1 rote oder gelbe Peperoni
- 100-150 g frische Ananas, in Würfel geschnitten
- ca. 20 g getrocknete Mangos*, eingeweicht, in Streifen geschnitten
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 EL Cashewnüsse*, gehackt, leicht geröstet; 1 EL Sultana Rosinen*
- 1-2 KAG Bio Pouletbrüstli*, Crema al balsamico bianco*

Variante vegi/vegan: 1-2 Deglet Nour Datteln o. Stein*, in Streifen geschnitten

Sauce:

- 2 dl Orangensaft*, 1 Zitrone, Saft
- 2 TL AZAHAR flüssiger Orangenblütenhonig*
- 1 Prise Chilipulver*
- 3 TL Sojasauce*

Reis, Muskatnuss und Kurkuma im Olivenöl andünsten, Gemüsebrühe zugeben, aufkochen, bei schwacher Hitze ca. 15 Min. köcheln, Kokosmilch unterrühren, Reis bissfest weich garen, mit Salz abschmecken und etwas abkühlen lassen.

Karotte schälen und in zündholzfeine und ebenso lange Stäbchen schneiden, Peperoni klein würfeln, Frühlingszwiebel in feine Scheiben schneiden. Mit gewürfelter Ananas, Mangostreifen, Cashewnüssen und Rosinen mischen.

Pouletbrüstli salzen und pfeffern, im Olivenöl beidseitig 2-3 Min. braten. Im Ofen bei 75 ° ca. 45-60 Min. niedergaren.

Alle Saucenzutaten vermengen, mit den restlichen Zutaten (ausser Pouletbrüstli/Datteln) mischen. Vor dem Servieren ca. 1 Stunde ziehen lassen.

Pouletbrüstli in Scheiben schneiden und zum Reissalat servieren. Nach Belieben etwas Crema al balsamico bianco über das Pouletbrüstli geben

Vegi/vegan: Reissalat mit geschnittenen Datteln garnieren

*im claro Weltladen Wädenswil erhältlich

claro Weltladen Wädenswil

Gerbstrasse 7

8820 Wädenswil

Telefon: 044 780 40 88 // E-Mail: info@clarowaedi.ch

www.clarowaedi.ch