

Reispfanne mit feuriger Hühnerbrust (Phak Khao Phad Dong Kai)

Zutaten:

200 g Hühnerbrust
400 g Brokkoli
300 g Duftreis
½ Ananas
1 rote Paprika
15 Frühlingszwiebeln
50 g ungesalzene Erdnüsse
100 ml Hühnerbrühe
1 Bund Koriander
3 Chilischoten
2 EL Honig
5 EL Öl
8 EL Sojasauce
1 EL Balsamico - Essig
3 Knoblauchzehen
2 EL Tomatenketchup
Fischsauce (Nam Pla)

Zubereitung:

- Chilischoten und Knoblauch fein hacken.
- Zusammen mit Balsamico, 3 EL Sojasauce, Honig und 2 EL Öl eine Marinade herstellen.
- Hühnerbrüste klein würfeln.
- Brüste in der Marinade 15 Minuten einlegen.
- Brokkoli in kleine Röschen zerteilen.
- Frühlingszwiebeln und Koriander klein schneiden.
- Paprika klein würfeln.
- Ananas in kleine Stücke schneiden.
- Den Reis garen.
- Das eingelegte Fleisch auf einem Backblech 15 - 20 Minuten grillen.
- Öl im Wok (Pfanne)erhitzen.
- Zwiebeln, Paprika, Brokkoli zugeben und 5 Minuten anbraten.
- Ananas, Koriander, Reis und Nüsse untermengen.
- Alles zusammen kurz braten.
- Brühe und Ketchup unterrühren.
- Mit Sojasauce, Chili und Fischsauce abschmecken.
- Das Fleisch zur Reispfanne servieren.