

Geflügel-Geschnetzeltes mit Curry-Ananas

Zutaten (für 4 Personen):

4 Handvoll Reis
1-2 Knoblauchzehen
4 Hähnchenbrustfilets oder Putenschnitzel
1 kl. Büchse Ananas
Salz, Pfeffer, Curry
dkl. Soßenbinder

Zubereitung:

Salzwasser zum kochen bringen, dann Reis hineingeben und auf kleiner Flamme ziehen lassen.

Knoblauchzehen und Geflügelfleisch in kleine Streifen schneiden

Pfanne anheizen, dann etwas Öl in die Pfanne geben. Wenn das Öl war ist, Salz und Pfeffer in die Pfanne geben. Dann den Knoblauch und das Fleisch hineingeben.

Wenn das Fleisch ringsherum angebraten ist, 1-2 Teelöffel Curry (je nach eigenem Geschmack) hinzugeben und durch rühren. Nun die Ananasstücken mit etwas Saft unterrühren. Mit etwas Wasser auffüllen, um genügend Soße zu erhalten.

Die Soße mit dunklen Soßenbinder andicken.

Wer es etwas schärfer mag, mischt unter den Reis einen Löffel Sambal Olek.

<http://www.mike-bandlow.de>