

POULETPFANNE

Zutaten für 4 Personen:

- 500g Pouletfilets
- 2 Stängel Zitronengras
- 1 Handvoll Frühlingszwiebeln
- Cashewkerne - mehr oder weniger, je nach Geschmack
- 1 EL Kokosöl
- 1 TL Rohrzucker
- 1/2 Bund Koriander
- Sojasauce zum abschmecken
- 1 Tasse Parfum- oder Basmatireis

Zubereitung:

Reis in einem Sieb durchspülen und nach Packungsanleitung oder im Reiskocher kochen.

Poulet waschen, abtupfen und in Stücke schneiden.

Zitronengras und Frühlingszwiebeln klein schneiden, mit den Pouletstücken vermischen und mindestens 30 Minuten kühl stellen.

Cashewnüsse grob hacken und ohne Fett in der Pfanne rösten. Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Beides beiseite stellen.

Kokosöl- oder fett in eine beschichtete, hohe Pfanne geben (zB Wok), stark erhitzen und Poulet beidseitig scharf anbraten. Zucker hinzufügen und mit Sojasauce abschmecken.

Mit den Cashewkernen und dem Koriander bestreuen und mit dem Reis servieren.

