



Hähnchen-Ragout

mit Aprikosen und Reis



30-40min



2 Personen

Wir zeigen euch wie fantastisch die Geschmacksrichtungen "herzhaft" und "fruchtig" zusammenpassen: Saftige Putenwürfel in einer Sauce aus Aprikosenstreifen und Pfirsichsaft, die einen tollen Kontrast in der Säure des Apfelessigs, Zimt, Ingwer und Chili finden. Basmatireis darf in diesem Gericht aus dem fernen Orient nicht fehlen.

Was du von uns bekommst

- 2g gemahlener Zimt
- 1 rote Thaichili
- 20ml Apfelessig
- 30g Mandelblättchen
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 200ml Pfirsichsaft
- 1 Porree / Lauch
- 1 Zwiebel
- 150g Basmati Reis
- 2 Maishähnchenbrüste ohne Haut aus französischer Freilandhaltung
- 50g getrocknete Aprikosen ¹

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Sulphite (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

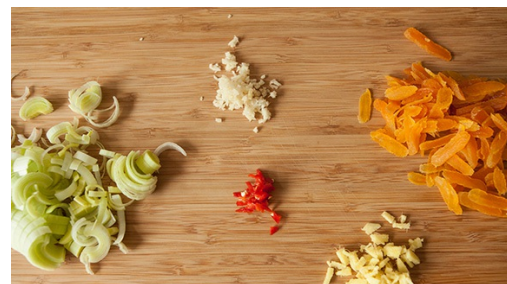
Nährwertangaben pro Portion

Energie 700kcal



1. Mandeln rösten

Die Mandelblättchen in einer großen Pfanne, ohne Zugabe von Fett, bei mittlerer Temperatur goldbraun rösten, beiseitestellen. Die Enden des Porrees entfernen, Rest waschen und in 1cm dicke Ringe schneiden.



2. Gemüse schneiden

Aprikosen in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Chili halbieren, entkernen, klein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden. Topf mit ca. 1,5l gesalzenem Wasser für den Reis zum Kochen bringen.



3. Fleisch vorbereiten

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in ca. 2-3cm große Würfel schneiden. Von allen Seiten salzen. Pfanne erneut mit 1EL Öl stark erhitzen und das Fleisch 3-4Min. von allen Seiten scharf goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



4. Gemüse anbraten

Pfanne mit 1EL Öl erneut auf mittlere Stufe erhitzen, Zwiebel glasig anschwitzen. Porree, Knoblauch, Ingwer, Chili zugeben, kurz mitbraten, mit 50ml Wasser und Pfirsichsaft ablöschen, ca. 10Min. leicht köcheln. Wer's weniger scharf mag, nur 1/3 der Chili verwenden.



5. Reis kochen

Sobald das Wasser kocht, den Reis zugeben und ca. 10-12Min. leicht köchelnd bissfest garen. Anschließend Wasser abgießen und Reis in einem Sieb abtropfen lassen.



6. Fleisch unterheben

Nach 10Min. Fleisch, Aprikosenstreifen und Apfelessig in die Pfanne geben, ca. 5Min. einkochen. Evtl. etwas mehr Wasser zugießen. Mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken. Hühnchen-Ragout mit Reis servieren, Mandelblättchen darüber streuen.