

RIZ CASIMIR MIT POULET, ANANAS, UND APFEL

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 250 g** Langkornreis
- 1 EL** Butter
 - 1** kleine Zwiebel, gehackt
- 1 TL** gehackter Ingwer, optional
 - 1** Pink Lady, in Scheiben geschnitten
- 1 EL** Mehl
- 1 EL** Currypulver
- 200 ml** Gemüsebouillon
- 100 ml** Milch, ich verwende Hafermilch
 - 1** 140g Dose Ananasstücke in Ananassaft
- ½ EL** Öl
- 400 g** Pouletbrust, in 1 cm Würfel geschnitten
 - 2** Bananen, längsweise halbiert

Aline Cueni



**ZUM GLÜCK
GIBT'S**



ZUBEREITUNG, CA. 30 MIN.

1. Reis nach Packungsanweisung kochen.
2. Einen grossen Topf mit Butter erhitzen. Zwiebel und Ingwer für 3 Minuten darin dünsten. Apfelschnitze dazugeben und für weitere 2 Minuten dünsten. Mehl und Currypulver dazugeben, für eine Minute unter ständigem Rühren dünsten.
3. Mit Gemüsebouillon und Milch ablöschen. Aufkochen, Hitze reduzieren, und für 5 Minuten köcheln lassen. Ananas samt Saft unterrühren. Mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Warm halten.
4. Eine Bratpfanne mit ½ EL Öl erhitzen, Pouletbrust begeben und für 1 Minute ohne Wenden scharf anbraten. Dann unter häufigem Wenden für weitere 30 Sekunden sehr heiss anbraten. Pouletbrust zur Casimir-Sauce begeben und für 5 Minuten ziehen lassen.
5. Bananen in derselben Pfanne mit wenig Öl beidseitig für jeweils 2–3 Minuten goldbraun anbraten.
6. Riz Casimir mit den gebratenen Bananen und dem Reis servieren!