

Reispfanne mit feuriger Hühnerbrust (Phak Khao Phad Dong Gai)

Zutaten:

200 g Hühnerbrust
400 g Broccoli
300 g Duftreis
½ Ananas
1 rote Paprika
15 Frühlingszwiebeln
50 g ungesalzene Erdnüsse
100 ml Hühnerbrühe
1 Bund thailändischen Koriander
3 kleine 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 wie gewohnt bissfest garen.
- Das eingelegte Fleisch auf einem Backblech 15 - 20 Minuten grillen.
- Öl in einem Wok (oder große 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.