

Gemüse-Ragout mit Basmati-Reis

Zutaten:

2 Tassen Basmati- Reis - in 6 Tassen Salzwasser garen,

500 Gramm Broccoli-Röschen in etwas Gemüse-Brühe bißfest garen, und mit kaltem Wasser abschrecken.

600 Gramm Hähnchenbrustfilet waschen, abtropfen und in Streifen schneiden, und mit Salz, Pfeffer, Fünfgewürzpulver, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 3 Esslöffel Erdnussöl marinieren , und mindestens 2 Stunden ziehen lassen.

2 rote Paprikaschoten säubern und würfeln.

1 Dose Aprikosenhälften abgiessen und die Flüssigkeit aufbewahren.

2 Esslöffel Honig, 1 Prise Cayenne-Pfeffer, Muskat, Hühnerbrühe zum Würzen verwenden, und anschliessend einen halben Bund Schnittlauch schneiden und hinzugeben.

Das Fleisch zügig anbraten. Die Paprika dazugeben, und mit Aprikosensaft ablöschen. Das dann 10 Minuten dünsten lassen.

Dann die Aprikosen, den Broccoli und die Gewürze begeben.

Alles abschmecken, und mit Schnittlauch bestreuen.