

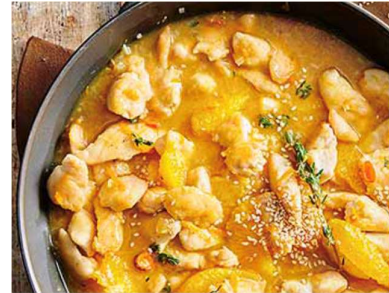


Poulet à l'orange mit Wildreis Mix

Das Rezept ist für 4 Personen berechnet.

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze,
lt = Liter, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

Vor- und Zubereiten ca. 30 Minuten



3	Bio Orangen
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
1	roter Chili
2cm	Ingwer = 20g
Bratbutter	zum Braten
600g	geschnetzeltes Pouletfleisch
0,5 TL	Salz
2 EL	flüssiger Honig
0,25 TL	Zimt
1 TL	Maizena
2,5dl	Hünerboullion
	Salz nach Bedarf
2 TL	Sesam

Und so wird's gemacht:

Von 2 Orangen Boden und Deckel, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch wegschneiden. Fruchtfilets (Schnitze) mit einem scharfen Messer zwischen den Häutchen herausschneiden, dabei Saft auffangen, beides in eine Schüssel geben. Von der restlichen Orange die Schale darüber reiben, den Saft auspressen (ergibt ca.1 dl., alles beiseitestellen. Schalotte schälen, fein hacken. Knoblauch pressen. Chili entkernen, in Ringe schneiden, Ingwer schälen, fein reiben.

Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen Poulet portionenweise je ca. 3 Min. braten. Herausnehmen, salzen. Hitze reduzieren, evtl. wenig Bratbutter begeben.

Schalotte, Knoblauch, Chili und Ingwer in derselben Pfanne andämpfen. Honig und Zimt begeben. Maizena mit dem Orangensaft anrühren, mit der Bouillon in die Pfanne giessen, unter Rühren ca.5 Min. köcheln. Poulet mit den beiseite gestellten Orangenfilets begeben, nur noch heiss werden lassen, salzen, Sesam darüberstreuen.

Nebenbei:

6 Portionen Wildreis nach Gebrauchsanweisung auf der Packung kochen!!
Kochzeit beachten, damit der Reis und das Fleisch miteinander bereit stehen.