

# Pouletstreifen mit Peperoncino und Kefen

Autor: KOCHEN



## ZUTATEN

Salz  
100 g Parboiledreis, Langkorn  
1 Stück Peperoncino, (italienische Pfefferschote)  
2 Stück Knoblauchzehen  
1 Bund Basilikum  
300 g Pouletbrüstchen  
4 Esslöffel Öl  
300 g Kefen, tiefgekühlt  
0.5 dl Hühnerbouillon  
2 Esslöffel Sojasauce  
Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

## Info

Pro Portion  
43 g Eiweiss  
18 g Fett  
57 g Kohlenhydrate  
570 kKalorien  
2386 kJoule

## Lactosefrei

## ZUBEREITUNG

Zutaten für 2 Personen

Küchengeräte:

Kleine Gratinform

Mittlere tiefe Servierschüssel

Mittlere Pfanne

Kelle

Abtropfsieb

Gabel

Schneidebrett

Gemüsemesser

Grosse Bratpfanne oder Wok

Esslöffel

Bratschaufel

Massbecher

Zeitaufwand:

Vorbereiten: etwa 25 Minuten

Reis trocknen lassen: mindestens 20 Minuten

Fleisch zubereiten: 10 Minuten

Die Vorbereitungen:

1 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Eine kleine Gratinform und eine mittlere tiefe Servierschüssel mitwärmen. In einer mittleren Pfanne reichlich Wasser aufkochen.

2 Das kochende Wasser salzen. Den Reis beifügen und auf mittlerem Feuer nur so lange kochen, dass er noch sehr körnig ist (12–14 Minuten). In ein Sieb abschütten, gut abtropfen lassen, dann in die vorgewärmte Gratinform geben und im 80 Grad heissen Ofen mindestens 20 Minuten trocknen lassen; von Zeit zu Zeit

mit einer Gabel regelmässig lockern.

3 Während der Reis kocht, den Peperoncino der Länge nach halbieren und nach Belieben entkernen; wer es scharf mag, belässt die Kerne in der Schote. Den Peperoncino in feine Streifchen schneiden. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Basilikumblätter von den Zweigen zupfen und in Streifen schneiden.

4 Die Pouletbrüstchen schräg in Scheiben schneiden.

Die Zubereitung:

5 In einer grossen Bratpfanne oder in einem Wok das Öl mittelheiss erhitzen. Peperoncino und Knoblauch darin unter stetem Wenden 2 Minuten andünsten.

6 Die Hitze höher stellen, die Pouletscheiben beifügen und alles unter Wenden weitere 2 Minuten braten.

7 Nun die noch gefrorenen Kefen dazugeben und alles nochmals 1 Minute braten. Zuletzt das Basilikum, die Bouillon und die Sojasauce beifügen und einmal kräftig aufkochen. Das Gericht wenn nötig mit Salz sowie etwas frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. In die vorgewärmte Schüssel anrichten. Den Reis separat dazu servieren.