

# Reis-Pfanne mit Gemüse und Poulet



## Zutaten

für 2 Personen

2TL dunkles Sesamöl

250g geschneitztes  
Pouletfleisch

¼ Ananas (extra süß),  
geschält,

in Stücken

120g Basmatireis

400g Pak Choi, längs  
geschnitten

3dl Hühnerbouillon

EL Ahornsirup

½ TL Sambal Oelek

20g Cashew-Nüsse,  
geröstet,

grob gehackt

Salz, nach Bedarf

## Und so wird's gemacht

### Poulet

Öl im Wok oder in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Poulet ca. 4 Min. anbraten, herausnehmen, salzen.

Ananas in derselben Pfanne ca. 5 Min. anbraten, zum Poulet geben.

### Reis

Reis im Sieb unter fließendem kaltem Wasser so lange spülen, bis dieses klar ist, gut abtropfen. Öl in derselben Pfanne erhitzen, Reis begeben. Pak Choi, Hühnerbouillon, Ahornsirup und Sambal Oelek begeben, aufkochen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln.

Poulet und Ananas wieder begeben, nur noch heiss werden lassen, salzen. Cashew-Nüsse darüberstreuen.