

ORIENTALISCHER BASMATIREIS MIT GARNELEN, HÜHNERCURRY UND GEMÜSE



Chef: Diego Ponzoni

Glutenfrei

Zubereitung

Für 4 Personen

Den Beutel Basmati-Reis zerreiben und für 2½ Minuten bei 500 W in die Mikrowelle stellen. Den Beutel öffnen und den Reis in einer großen Schüssel schälen. Die Zwiebel und das native Olivenöl extra anbraten und die gewürfelte Hühnerbrust anrösten. Den Curry dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Erbsen 3-4 Minuten in kochendem Wasser kochen und abgießen. Die gegrillten Paprikaschoten in Würfel schneiden. Die Èmazzancolle abtropfen lassen. Alle Zutaten zum Reis geben, wenn er zu trocken ist, mit nativem Olivenöl extra ergänzen.

Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Menù-Zutaten

- 100 g. Èmazzancolle - MJ1
- 120 g. Peperoni interi alla Brace (Ganze Paprika, gegrillt) - TT1
- 12 g. Curry in polvere - 1791
- 500 g. Riso Basmati precotto (Vorgekochter Basmatireis) - RY1
- 50 g. Olio extravergine di oliva (Natives Olivenöl extra) - EK5

Zutaten

- 200 g Hühnerbrust
- 60 g Feine Erbsen
- 40 g Gehackte Zwiebel
- n.B. Gehackte Petersilie
- n.B. Salz
- n.B. Pfeffer