



Gesamtzeit: 55 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Curry Reis Auflauf

Curry Reis Auflauf

250 g Lien Ying Jasmin Reis

400 ml Lien Ying Kokosmilch mit grüner Curry-Paste

1 Zwiebel, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Zucchini, gewürfelt

1 Karotte, in dünne Scheiben geschnitten

150 g Erbsen (TK oder frisch)

250 g Hähnchenbrust oder Tofu (in mundgerechte Stücke geschnitten)

200 ml Jürgen Langbein Geflügel-Fond

2 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

Salz, Pfeffer

Frischer Koriander (oder alternativ Petersilie)

50 g geriebener Käse

Curry Reis Auflauf

1.

Den Reis nach Packungsanweisung vorkochen, bis er zur Hälfte durchgegart ist, dann beiseite stellen.

In einer großen Pfanne mit etwas Öl das Hähnchen anbraten, bis es durch ist. Herausnehmen.

In der gleichen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Zucchini, Karotten und Erbsen hinzufügen und einige Minuten anbraten, bis das Gemüse leicht weich ist. Dann das Hähnchen wieder in die Pfanne geben.

Die Kokosmilch mit grüner Curry-Paste in die Pfanne gießen. Gut umrühren. Den Geflügel Fond dazugeben und alles zusammen aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den vorgekochten Reis vorsichtig unter die Gemüse- und Kokosmilchmischung rühren, sodass sich alles gut vermengt.

Den gesamten Inhalt der Pfanne in eine Auflaufform füllen und gleichmäßig mit geriebenen Käse bestreuen. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) für ca. 20–25 min. backen, bis der Käse goldbraun ist.

Den Auflauf aus dem Ofen nehmen und mit frischen Korianderblättern oder Petersilie garnieren. Sofort servieren.