

Herbstreis

Zutaten für 2 Portionen:

1 würzig gebratene Hühnerbrust (mit oder ohne Haut),
1 mittlere Tasse Reis, ¼ Hokkaido-Kürbis, 1 kl. Stück
Lauch, 1 kl. Dose Mais, 1 EL Öl, 1 Zitrone, Kurkuma,
Curry, frische Kräuter (auch TK), Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Reis klassisch kochen, währenddessen gewaschenen Kürbis in kleine Würfel schneiden, Lauch putzen und in Ringe schneiden, Mais bereitstellen, Kürbis und Lauch in Öl scharf anbraten, Mais hinzufügen, mit Kurkuma, Curry, Salz und Pfeffer großzügig würzen, 2-3 EL Wasser hinzufügen, zugedeckt weichdünsten, währenddessen Hühnerbrust in kleine Würfel schneiden, Reis mit allen Zutaten vermengen, nachwürzen und mit dem Saft der Zitrone und frischen Kräutern verfeinern.



Tipp: Das Gericht eignet sich gut zur Resteverwertung. Das sonntägliche Brathuhn hat damit einen zweiten Auftritt!