

# Hähnchen-Geschnetzeltes mit Curry-Soße und Ananas

**Für 4 Personen**

**Für den Reis:**

250 g Wildreis	Salz	1 Zwiebel
1 EL Sonnenblumenöl	1 Bund glatte Petersilie	Pfeffer

**Für das Geschnetzelte:**

1/2 frische Ananas	4 Hähnchenbrustfilets	2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	3 EL Sonnenblumenöl	2 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt	1 EL Currypulver	500 ml Hühnerbrühe
Salz, Pfeffer	2 EL Mehl	70 ml Milch

Den Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser ca. 30 Minuten weich kochen.

Die Ananas schälen, der Länge nach vierteln und den harten Strunk herausschneiden. Das Fruchtfleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Das Fleisch in Streifen schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

In einem Topf die Hälfte vom Sonnenblumenöl erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch darin anschwitzen.

Dann die Ananasstücke zusammen mit den Wacholderbeeren und dem Lorbeerblatt dazugeben.

Das Currypulver darüber streuen, untermischen und leicht anrösten.

Anschließend die Hühnerbrühe angießen, aufkochen und dann leicht köcheln lassen.

In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Fleischstreifen darin kurz von allen Seiten kräftig anbraten, mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Die Fleischstreifen zum Saucenansatz geben und weiter köcheln lassen.

Mit ca. 20 ml Wasser den Bratensaft in der Fleischpfanne lösen und diesen ebenfalls zum Saucenansatz geben.

Das Mehl vorsichtig unterrühren. Die Milch angießen und alles ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.

In der Zwischenzeit für den Reis die Zwiebel schälen und fein schneiden. In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin knusprig rösten.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Geröstete Zwiebeln und die Hälfte der Petersilie unter den gekochten Reis mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Reis in tiefen Tellern anrichten und das Geschnetzelte obenauf geben, mit restlicher Petersilie bestreuen.

Rainer Klutsch am 02. Februar 2018