

**Rainer Klutsch
Hähnchengeschnetzeltes mit
Currysauce und Ananas**

**Freitag, 2. Februar 2018
Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Schnelle Küche**

Zutaten:

Für den Reis:

250 g	Wildreis
etwas	Salz
1	Zwiebel
1 EL	Sonnenblumenöl
1 Bund	glatte Petersilie
etwas	Pfeffer aus der Mühle



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
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Mehl
70 ml	Milch

Zubereitung:

1. Den Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser ca. 30 Minuten weich kochen.
2. Die Ananas schälen, der Länge nach vierteln und den harten Strunk herausschneiden. Das Fruchtfleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
3. Das Fleisch in Streifen schneiden.
4. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
5. In einem Topf die Hälfte vom Sonnenblumenöl erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch darin anschwitzen.
6. Dann die Ananasstücke zusammen mit den Wacholderbeeren und dem Lorbeerblatt dazugeben. Das Currypulver darüber streuen, untermischen und leicht anrösten.
7. Anschließend die Hühnerbrühe angießen, aufkochen und dann leicht köcheln lassen.
8. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Fleischstreifen darin kurz von allen Seiten kräftig anbraten, mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
9. Die Fleischstreifen zum Saucenansatz geben und weiter köcheln lassen.
10. Mit ca. 20 ml Wasser den Bratensaft in der Fleischpfanne lösen und diesen ebenfalls zum Saucenansatz geben.
11. Das Mehl vorsichtig unterrühren. Die Milch angießen und alles ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.
12. In der Zwischenzeit für den Reis die Zwiebel schälen und fein schneiden. In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin knusprig rösten.
13. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

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

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

Pro Portion: 638 kcal / 2671 kJ

59 g Kohlenhydrate, 53 g Eiweiß, 19 g Fett