Orientalischer Reisauflauf mit Hähnchenspießen

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 40 Minuten
Marinierzeit: 30 Minuten
Backzeit: 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

660 kcal / 2760 KJ, 37 g Eiweiß,
23 g Fett, 75 g Kohlenhydrate,
12,5 g Ballaststoffe

Goldsam Leinsamen Knusper-Mix
Der Goldsam Leinsamen Knusper-Mix ist die gelungene Mischung aus knusprig geröstetem, goldgelbem Leinsamen, Milchzucker und Dattelmark. Lecker nussig und fruchtig süß im Geschmack unterstützt er mit vielen Ballaststoffen aktiv Ihre Verdauung.

Goldsam®

Zutaten:

400 g Hähnchenbrust
3 EL Sojasauce
2 EL Worcestersauce
3 EL Sonnenblumenöl
1 Zwiebel
1 cm langes Stück Ingwer
1 TL Curry
200 g Langkornreis
400 ml Hühnerbrühe (Instant)
300 g junge Möhren
300 g Blumenkohl
Salz
100 g Backpflaumen
2 reife Bananen
Saft von 1/2 Orange
300 g saure Sahne
1 TL brauner Zucker
1 Msp. gemahlene Nelken
1 Msp. Zimt
80 g Goldsam Leinsamen Knusper-Mix

1. Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und in 3 cm breite Streifen schneiden. Die Streifen in Sojasauce und Worcestersauce 30 Minuten marinieren und auf Holzspieße stecken.

2. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin braten.

3. Zwiebel und Ingwer schälen und würfeln. 1 EL Öl im Topf erhitzen, Zwiebel und Curry darin anschwitzen. Reis und Ingwer dazugeben und anbraten. Mit Brühe angießen und zum Kochen bringen. Reis bei kleiner Hitze 20 Minuten quellen lassen.

Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Blumenkohl in Röschen zerteilen und 10 Minuten in leicht gesalzenen Wasser blanchieren, nach 5 Minuten die Möhrenscheiben dazugeben. Das Kochwasser abgießen und das Gemüse abtropfen lassen.

4. Backpflaumen in kleine Würfel schneiden. Backofen auf 200 °C vorheizen.

5. Für die Sauce die Bananen schälen und in ein hohes Gefäß geben. Orangensaft und Sahne dazugeben. Alles mit dem Pürierstab zu einer Creme pürieren. Mit Curry, Zucker, Nelken und Zimt abschmecken.

6. Das Gemüse, die Backpflaumen und die Hälfte der Sauce unter den Reis mischen. Goldsam Leinsamen Knusper-Mix darunter heben und das Ganze in ofenfeste Portionsschälchen füllen.

7. Die restliche Sauce über den Portionsschälchen verteilen und auf mittlerer Schiene etwa 30 Minuten backen, bis die Sauce goldgelb wird und mit den Spießchen anrichten.