

Thai Basil Chicken

mit Basmatireis und fried egg

Zutaten für 4 Personen

- 4 Stk. Pouletbrust à 180g
- 8 Stk. Knoblauchzehen
- 6 Stk. Thai Chili
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 3 EL Sojasauce
- 1 EL brauner Zucker
- 30g Thai Basilikum
- 240g Basmatireis
- 4 Eier



Vorbereitung:

Pouletbrust fein schneiden (feiner als Geschnetzeltes, etwas gröber als Gehacktes). Knoblauch schälen, Chili waschen und in feine Ringe schneiden, beides mit einem EL Sonnenblumenöl in einem Mörser grob zermalen. Thai Basilikum waschen, abtropfen und die Blätter zupfen. Roher Basmatireis mit kaltem Wasser abspülen und dann in reichlich Salzwasser bei mittlerer Hitze kochen anschliessend abschütten und warmstellen. Die Eier in genügend Öl (Boden bedeckt) beidseitig braten und anschliessend warmstellen.

Zubereitung:

Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne oder in einem Wok erhitzen. Chili – Knoblauchmischung zugeben und ca. 20 Sekunden im heissen Öl braten. Nun das Pouletfleisch zugeben und kräftig mitbraten. Zucker und Sojasauce zugeben, dann einkochen bis das Ganze einen sirupartigen Glanz erhält (ca. 7 Minuten). Die Thai Basilikum – Blätter zugeben und kurz durchschwenken.

Anrichten:

Reis in eine Schale geben, Reis "on top" anrichten, in einem separaten Teller das Thai Basil Chicken servieren und sofort geniessen!

Ä Guetel!