Peanut Chicken and Yellow Rice aus Lesotho

La Mise en Place:

2 Tomaten, 100 g grüne Bohnen, 2 Pouletschnitzel, wenig Mehl, ½ TL Paprika, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Stück Ingwer, Butter, 2 dl Bouillon, 1 Zimtstange, 2 Nelken, 4 ausgelöste Kardamomkapseln, ½ TL Kurkuma, 80 g weisser Reis, 50 g Rosinen, Butter, 1 Lorbeerblatt, 1 dl Bouillon, 50 g Erdnussbutter, Pfeffermühle

Die Vorbereitung:

Tomaten würfeln und Bohnen schräg in kurze Stücke schneiden. Pouletschnitzel zweimal längs schneiden. Mehl und Paprika mischen und das Fleisch damit bestreuen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer klein schneiden.

Die Zubereitung am Herd:

In der Bratpfanne Butter schmelzen und die Pouletstreifen darin auf allen Seiten goldbraun braten. Herausnehmen.

Bouillon mit Zimt, Nelken, 4 Kardamomkapseln und Kurkuma aufkochen, Reis zugeben und bei kleiner Hitze halb zugedeckt in knapp 18 Minuten al dente kochen. Nach zehn Minuten Rosinen und ein Stücklein Butter beigeben und fertig garen.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer mit dem Lorbeerblatt in der Pouletpfanne dünsten. Bohnen und Tomaten beigeben, mit Bouillon löschen und aufkochen. Die Pouletschnitzel wieder dazu geben und zehn Minuten zugedeckt sanft köcheln.

Die Vollendung:

Das Fleisch auf dem Reis anrichten. Erdnussbutter unter die Sosse rühren, mit Pfeffer bestreuen und separat dazu servieren.