

## Lomi's Genussinsel:                    Rezepte

Gericht:                    **Geflügel / Geflügelsauté mit Sojasauce**

Warengruppe:            VO

Zutaten:                 1        kleine Karotte  
                              1        kleiner Lauch  
                              1        kleiner Sellerie  
                              100   g       Langkornreis  
                              300   g       Geflügelbrustfleisch  
                              1        CL       Curry  
                              2        EL       milde Sojasauce  
                              1        CL       Butter  
                              2        EL       Trauben Kernöl  
  Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:            Karotte, Lauch und Sellerie rüsten und in feine Streifen schneiden.

Reis im Salzwasser auf den Punkt kochen und auf einem Sieb gut abtropfen lassen.

Brustfleisch ohne Haut in breite Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer, Curry und der Sojasauce würzen. Das Ganze ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Die Gemüwestreifen in einer Sauteuse mit Butter kurz anziehen leicht würzen und im eigenen Saft dünsten.

Öl in einer Bratpfanne erhitzen und das Fleisch bei grosser Hitze sautieren. Gemüwestreifen und Reis begeben, alles gut durchmischen und auf einen grossen Teller anrichten.

Bemerkungen:            Das Rezept reicht für 2 Personen. Auf Wunsch kann der Reis auch durch 140 g feine Nudeln ersetzt werden.