



Zutaten

- für 2 Personen
- 4 Tortillas, 20 cm Durchmesser
- 100 g Jasmin Thai Reis
- Currysauce
- 10 g Quark
- 10 g Mangochutney
- 1/2 TL Currypulver
- 1/2 TL Kurkuma
- Salz
- Öl zum Braten
- 200 g Poulet-/Hähnchenbrustfilet
- 1/2 Mango, geschält, in Schnitzen
- 1/2 roter Peperoni/Paprikaschote, entkernt, in Längsstreifen
- Kopfsalatblätter vom Herz
- 2 Ei Quark zum Verschliessen der Roulade

Zubereitung

1. Reis im Salzwasser 10 Minuten kochen, abgiessen und ausdampfen lassen.
2. Für die Currysauce Quark, Mangochutney, Curry und Kurkuma gut verrühren, mit Salz abschmecken.
3. Eine Bratpfanne aufheizen, ein wenig Öl hineingeben, ganzes Pouletbrustfilet bei mittlerer Hitze beidseitig je 3 Minuten braten. Würzen. Abkühlen lassen. In Scheiben schneiden.
4. Currysauce mit dem Reis vermengen.
5. Tortillas auf die Arbeitsfläche legen, mit Reis, Poulet, Mango, Peperoni und Kopfsalatblättern belegen, satt aufrollen, Tortillas mit Quark bestreichen, Enden gut andrücken.
6. Zum Servieren die Rouladen mit einem scharfen Messer schräg in Stücke schneiden, auf Tellern anrichten und servieren.

T: 031 328 72 72 info@riso.ch