



Zutaten

- für 2 Personen
- 3 dl Geflügelbrühe
- 1 TL Kurkuma
- 150 g Basmati Reis
- Sesamöl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 roter Peperoni/Paprikaschote, entkernt, in Streifen
- 100 g Sojasprossen
- 4 Mini-Maiskolben, in diagonalen Scheiben
- 2 Pouletbrüstchen, in Streifen
- 4 Riesenkrevetten/-garnelen
- 1/2 kleiner Brokkoli, in Röschen geteilt
- 1 Chilischote, in Ringen
- 2 El Sojasauce

Zubereitung

1. Geflügelbrühe und Kurkuma aufkochen, Reis zufügen, bei schwacher Hitze 10 Minuten kochen.
2. Einen Wok oder eine grosse Bratpfanne aufheizen, Zwiebeln und durchgepressten Knoblauch im Öl andünsten, Peperoni, Sojasprossen und Maiskölbchen 3 Minuten mitdünsten, Pouletfleisch und Krevetten zufügen und etwa 3 Minuten mitbraten. Brokkoli, Chili und Reis unterrühren, erhitzen, mit Sojasauce abschmecken.