st.galler öl

Pouletcurry

mit Basmati

Currysauce

1 Stk.	Zwiebel	schälen, hacken
½	rote Peperoni	entkernen, in 2 cm Würfel schneiden
1 Stk.	Karotte	schälen, in 5 mm Scheiben schneiden
3 EL	**St. Galler Sonnenblumenöl**	in einem Topf erhitzen
2 EL	rote Currypaste	beigeben, dünsten bis intensiv riecht, Gemüse beigeben, vermischen
	Salz, Pfeffer	würzen,
1 dl	Weisswein	ablöschen, Hitze ½ reduzieren
2 dl	Gemüsebouillon	beigeben
3 dl	Kokosmilch	beigeben, 15 min. sieden, mixen, passieren, wenn nötig mit Roux binden, anrichten

Pouletbrust

1 Stk.	Pouletbrust	abtupfen
	rote Currypaste	einstreichen
	Salz, Pfeffer	würzen
2 EL	**St. Galler Sonnenblumenöl**	in einer Lyonnerpfanne erhitzen, Pouletbrust stark sautieren
40 g	Butter	beigeben
2 Zweige	Thymian	beigeben, 5 min. soufflieren, ruhen lassen, tranchieren, anrichten

Basmatireis

100 g	Basmatireis	ausspülen
1 Stk.	Knoblauchzehe	schälen, hacken
2 EL	**St. Galler Sonnenblumenöl**	in einer Sauteuse erhitzen, Knoblauch und Basmati beigeben, dünsten
2 dl	Gemüsebouillon	beigeben, zugedeckt sieden, wenn nötig Gemüsebouillon nachgeben, immer nur knapp bedecken, bis Reis al dente ist
20 g	**St. Galler Sojaöl**	beigeben, gut vermischen
	Salz, Pfeffer	abschmecken, anrichten

QUICK-INFOS

Rezept für: 4 Personen

Zubereitung: 15 min.

Koch-/Backzeit: 20 min.

Tipps:

Das Sojaöl gibt dem Poulet einen intensiven Soja Geschmack und macht das Poulet glänzend und Appetit anregend.

Benötigte Produkte von St. Galler Öl für dieses Rezept:

Rezept und Bilder erstellt durch:

Peter's Kochschule by Urs Koller

st. galler öl

Garnitur

1 Stk.	Frühlingszwiebel	in feine Scheiben schneiden
30 g	Erdnüsse	bereitstellen
1x	**St. Galler Sojaöl**	zum nappieren

Anrichten

Sauce in Suppenteller geben, Reis in einen runden 3 cm Ausstecher drücken, tranchiertes Poulet auflegen, mit Erdnüssen und Frühlingszwiebeln garnieren, mit Sojaöl das Poulet einstreichen, servieren.

EIGENE NOTIZEN