

Calvados Geschnetzeltes mit Reis

Zutaten für 3-4 Personen:

- 400 g Hähnchenfilet
- 150 g Basmatireis
- 1 Apfel
- 1 Zwiebel
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Zucker
- 2 cl Calvados
- 1 TL Senf
- 2 EL Schmand
- 150 ml Brühe
- 100 ml Apfelsaft
- 1 TL Thymian
- 1 TL Majoran
- Pfeffer, Salz, Paprika
- 2 EL Öl



Zubereitung:

Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Pfeffer, Salz, Paprika und Sojasauce würzen. Dann etwa 1 Stunde ruhen lassen.

Die Zwiebel und den Apfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Den Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe kochen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch knusprig anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. Die Hitze etwas reduzieren und Zwiebel und den Apfel leicht anrösten, dann mit Zucker bestreuen und schmelzen lassen. Nun den Senf und die Kräuter unterrühren und mit dem Apfelsaft ablöschen. Das Ganze etwas einkochen lassen und dann mit der Brühe ablöschen. Das Fleisch zurück in die Pfanne geben und den Schmand unterrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken, den Calvados zugeben und noch 2 Minuten köcheln lassen.

Den Reis abschütten und auf die Teller geben. Mit der Calvados Sauce übergießen.

Guten Appetit