

Riz Casimir laktosefrei von Sofie Keller

Mengen für 2 Personen

- 1). Reis nach Packung kochen. Mandelplättchen rösten.
- 2). Poulet in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Poulet portionenweise je ca. 5 Min. braten, würzen, herausnehmen, warm stellen.
- 3). Äpfel halbieren, Kerngehäuse entfernen, in Scheiben schneiden. Bananen quer, dann längs halbieren. Bratbutter in derselben Pfanne heiss werden lassen. Äpfel und Bananen portionenweise beidseitig je ca. 1.5 Min. braten, herausnehmen, warm stellen.
- 4). Curry in derselben Pfanne andämpfen. Bouillon dazugießen, aufkochen. 5 Portionen Curry abschöpfen für die Vegetarier. Aprikosenkonfitüre und Saucen-Halbrahm mit dem Poulet begeben, nur noch heiss werden lassen, würzen.

Quelle: https://www.bettybossi.ch/de/Rezept/ShowRezept/BB_BBZA080115_0015A-40-de?ps=10

Tags: Laktosefrei

140 g Langkornreis	nach Packungsanweisung kochen
40 g Mandelsplitter	rösten
200 g Pouletgeschnetzeltes	
300 g Äpfel	in scheiben geschnitten
1.0 Stück Bananen (Stk)	längs halbiert
15 g Margarine	schmelzen
10 g Curry	
20 g Mehl	auf kleiner Stufe unter ständigem Rühren dünsten
2.0 g Bouillion	
2 dl Wasser	
5.0 g Aprikosenkonfi	
1.4 dl Rahmersatz mit Hafer	Laktosefreier Rahm