

Fruchtiger Reis-Pilz-Eintopf mit Mango

Zutaten (für 2 Personen)

100 g Staudensellerie
1/2 Stange Lauch
50 g Champignons
1/2 Zwiebel
wahlweise 100 g Hähnchenbrustfilet
1 EL Keimöl
1/2 l Wasser
1-2 TL Hühnerbrühe (wahlweise auch Gemüsebrühe)
60 g Reis
1/4 Mango
1 TL Zitronensaft
Salz und Pfeffer
je eine Msp. Curry, Ingwer und Zitronengras

Zubereitung

1. Sellerie, Lauch und Champignons waschen und in Scheiben schneiden. Anschließend die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
2. Nach Wunsch das Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden und im Öl anbraten (die vegetarische Variante schmeckt aber auch sehr lecker).
3. Nun die Zwiebelwürfel, 1/2 l Wasser und die Brühe dazugeben. Den Reis hinzufügen und alles etwa 10 Minuten kochen.
4. Jetzt die Pilze und das Gemüse zu den restlichen Zutaten geben und weitere 10 Minuten garen.
5. In der Zwischenzeit die Mango schälen und würfeln und erst zum Schluss in den Topf geben.
6. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer sowie nach Wunsch mit den anderen Gewürzen abschmecken.



Leichter Frühlingseintopf mit fruchtiger Mango...

Verfasser: Sarah Flieshardt