

Poulet-Hacktäschi mit Sesam und Koriander

(Lieblingsrezept von SRF 1-Hörer Rino Jäger aus Mastrils, GR)

Zutaten:

(4 Pers.)

- 600 g Poulet-Hackfleisch
 - 1 Ei, verquirlt
 - 30 g Sesam-Kerne
 - 40 g Cashew-Nüsse
 - 30 g Sojasauce
 - 2 Chilischoten, entkernt und fein gehackt
 - 10 g frischer Koriander, fein gehackt
 - Salz und Pfeffer aus der Mühle
-
- 300 g Basmati-Reis / 900 g Wasser

Zubereitung:

Die Cashew-Nüsse hacken und ohne Fett zusammen mit den Sesam-Kernen in einer beschichteten Bratpfanne hellbraun rösten.

Die vollständig ausgekühlten Sesam-Kerne, die Cashew-Nüsse und die übrigen Zutaten zum Poulet-Fleisch geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Fleischmasse ca. 80 g schwere Hacktäschi formen und diese in einer Bratpfanne auf kleiner Stufe goldbraun braten. Achtung: das Poulet-Fleisch gut durchbraten!

Für den Reis das Wasser aufkochen und leicht salzen. Den Reis begeben und auf kleiner Hitze 10 Minuten lang köcheln lassen. Die Pfanne dann vom Herd nehmen und den Reis zugedeckt noch 5 Minuten ziehen lassen.

Die Täschi auf dem Teller anrichten und zusammen mit dem Reis servieren.