

Gemüse Rezepte

Gemüsereis mit Hähnchenbrust

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Geflügel, Gemüse, Hühnerbrust, Reis

3	Zucchini (300 g)	-g)
1	Zwiebel (50 g)	Salz
1	Knoblauchzehe	Pfeffer
30 g	Butter oder Margarine	2 Essl. Olivenöl
250 g	Langkornreis	200 g Erbsen (TK)
1/2 Liter	Brühe	30 g Parmesan, gerieben
100 ml	Weißwein	1/2 Bund Basilikum
4	Hähnchenbrustfilets (à 150	

Zucchini putzen, waschen, längs in feine Scheiben schneiden. Zwiebel- und Knoblauchwürfel im heißen Fett andünsten. Reis kurz mitdünsten. Mit Brühe und Wein ablöschen, Reis ca. 20 Minuten quellen lassen.

Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und würzen. Im heißen Öl ca. 10 Minuten braten. Zucchini und Erbsen in den letzten 5 Minuten zum Reis geben. Parmesankäse und gehacktes Basilikum zufügen. Abschmecken.