

Reis Rezepte

Hähnchen Reis Pfanne

Anzahl: 4 Portionen

Stichworte: Geflügelgerichte, Gemüse, Reis

250 g Naturreis	1 Teel. mittelscharfes
1 Zwiebel (mittelgroß)	- Paprikapulver
3 Paprikaschoten, klein	2 Essl. Butter
- (rot, grün, gelb)	1 Bund Petersilie
200 g Fleischtomaten	2 Essl. Öl
500 g Hühnerbrustfilets	Salz
1 Knoblauchzehe	Pfeffer, schwarz

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Reis in etwa 20 Minuten (siehe auch Packungsanleitung) darin bissfest garen. In ein Sieb gießen und gründlich abtropfen lassen.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Paprika halbieren, von Samen und Scheidewänden befreien, waschen und in Streifen schneiden. Tomate überbrühen, häuten, entkernen und würfeln. Brustfilets in mundgerechte Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Hähnchenstücke zugeben und 5 Minuten anbraten. Knoblauch dazupressen und das Fleisch mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Die Butter in der Pfanne schmelzen. Zwiebeln und Paprikastreifen zugeben und bei milder Hitze 5 Minuten anbraten. Den Reis und die Tomatenwürfel zufügen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Die Brustfilets drauflegen, Deckel schließen und bei milder Hitze 10 Minuten garen. Die Petersilie waschen, abzupfen, fein hacken und vor dem Servieren über das Gericht streuen.

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten