

Hähnchen-Pfanne mit buntem Gemüse

Zutaten (für 2 Personen):

- 100 g Basmati-Vollkornreis
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL Olivenöl
- 1 kleine Knollensellerie
- 1 Aubergine
- 1 rote Paprika
- 3 Lauchzwiebeln
- 10 schwarze, entsteinte Oliven
- 1 Stängel Petersilie
- 150 g Gemüsebrühe
- 240 g (aus der Dose) stückige Tomaten
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter
- Salz
- Pfeffer

Den Reis nach Packungsanweisung garen. Hähnchenbrust trocken tupfen und in Würfel schneiden. Sellerie, Aubergine und Paprika waschen, putzen und in Würfel schneiden. Möhren schälen und fein raspeln. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Oliven in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken.

Die Hälfte des Olivenöls in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hähnchenwürfel darin unter Wenden einige Minuten braten, bis sie leicht goldgelb sind. Salzen und pfeffern. Aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Restliches Olivenöl in die Pfanne geben, Sellerie, Aubergine und Paprika hinzufügen und etwa 5-10 Minuten dünsten. Möhrenraspel dazugeben und alles mit Gemüsebrühe ablöschen. Anschließend stückige Tomaten und Olivenscheiben hinzufügen.

Hähnchenwürfel und italienische Kräuter zum Gemüse geben und alles zusammen noch einige Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Lauchzwiebeln und Petersilie hinzufügen, noch einmal abschmecken und mit dem Reis servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 05.02.2024

Koch/Köchin: Nicole Hoenig

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen