

Gemüse-Reis-Pfanne mit Hähnchen

Zutaten (für 2 Personen):

- 125 g Wildreis
- 1 Paprika
- 250 g Zucchini
- 1 EL Kokosfett
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 1,5 TL gemahlene Kurkuma
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer

Wildreis nach Packungsanweisung in wenig Wasser garen. Inzwischen die Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Zucchini waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Hähnchenbrustfilet unter fließendem Wasser abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Kokosfett in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenfleisch unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis es leicht bräunt. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Gemüse in die Pfanne geben und 4 Minuten garen. Den fertig gegarten Reis und die Hähnchenstücke zum Gemüse in die Pfanne geben, mit Kurkuma würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tip: Das Fleisch nicht zu scharf anbraten. Bei empfindlichem Magen empfiehlt es sich, die Fleischwürfel etwa 15 Minuten in wenig Wasser zu garen und erst zum Schluss mit in die Reispfanne zu geben. Alternativ kann man das Fleisch eines Grillhähnchens verwenden (ohne Haut).

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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