

Hähnchen-Reis-Pfanne

Ein schnelles und preiswertes Gericht.

Zutaten:

250 g Reis	1 Zwiebel
1 Fleischtomate	Salz
4 Hühnerbrustfilets	2 EL Öl
2 EL Butter	1 Bund Petersilie
½ TL Paprikapulver	Pfeffer

je eine kleine rote, grüne und gelbe Paprikaschote

So wird's gemacht:

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Reis in etwa 20 min. darin bissfest garen. In ein Sieb abgießen und gründlich abtropfen lassen.

Die Zwiebel fein würfeln. Den Paprika in Streifen schneiden. Die Tomate überbrühen und schälen, entkernen und würfeln. Das Fleisch in Würfeln schneiden.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Hähnchenstücke zugeben und ca. 5 min. anbraten. Das Fleisch mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

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

Die Brustfilets darauflegen, mit einem Deckel abdecken und bei schwacher Hitze 10 min. garen. Die Petersilie waschen und fein hacken. Vor dem Servieren über das Gericht streuen.

Mein Tipp:

Am besten eignet sich Wildreis.