



Hähnchen-Gemüse-Reispfanne

Zutaten

(Für ca. 2 Portionen)

- 400 g Hähnchenfleisch
- 300 g Reis
- 2 bunte Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Bund Frühlingslauch
- 1 Dose Kichererbsen
- etwas Öl
- Salz & Pfeffer
- 50-100 ml Gemüsebrühe
- optional: 2 EL Sojasauce

Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser gar kochen, anschließend abgießen und beiseitestellen.
2. Paprika in Streifen schneiden. Zucchini und Frühlingslauch in Scheiben schneiden.
3. Etwas Öl in der Hochrandpfanne erhitzen. Das Hähnchenfleisch von allen Seiten goldbraun anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
4. In derselben Pfanne die Paprika anbraten. Nach etwa 2 Minuten die Zucchini hinzufügen und mit anbraten.
5. Sobald das Gemüse Farbe bekommen hat, die Kichererbsen dazugeben und kurz mit anbraten. Das gesamte Gemüse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Das Gemüse mit 50-100 ml Gemüsebrühe ablöschen. Optional etwa 2 EL Sojasauce für zusätzliches Aroma hinzufügen. Danach den gekochten Reis, das angebratene Hähnchen und zum Schluss den Frühlingslauch in die Pfanne geben.
7. Alle Zutaten gründlich durchschwenken, bis alles heiß ist und sich gut vermischt hat. Anschließend servieren und genießen.

HOCHRANDPFANNE



„Kochen, Rezepte und Inspiration“
 Werde Teil unserer Facebook Gruppe!



GRUPPE BEITRETEN



Die besten
 Rezepte von:

CALEKOCHT
 mas REZEPTE