

Reispfanne mit Hähnchenfilet

Fleisch-Gerichte » Hähnchen

Zutaten (2 Personen)

- » 150g Reis
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Zwiebel(n)
- » 1 rote Paprika
- » 1 Bd. Lauchzwiebel(n)
- » 2 Hähnchenbrustfilet(s)
- » 2EL Öl
- » Paprika-Pulver (edelsüß)
- » 100g Erbsen
- » 100g Saure Sahne

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Reis in kochendem Salzwasser 15-20min garen. Zwiebel und Paprika fein würfeln. Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden.

2. Hähnchenfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Öl unter Wenden ca. 8min braten. Mit Paprika bestreuen und kurz anschwitzen. Hähnchenfilets herausnehmen und warm stellen.

3. Zwiebel im heißen Bratfett glasig dünsten. Paprika, Lauchzwiebeln und Erbsen zugeben. Unter Rühren braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Reis abgießen, untermengen und kurz mitbraten.

4. Hähnchenfilets in Scheiben schneiden. Auf dem Gemüsereis anrichten. Saure Sahne als Klecks darauf geben, mit etwas Paprika bestreuen und servieren.

Nährwerte: 710kcal/E39g/F27g/KH78g pro Portion

angelegt am: 11.06.2003

Rezept-Nr: 348

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke