

# Natur-Reis-Pfanne

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Pfannen

## Zutaten (4 Personen)

- » 600g Hähnchenbrustfilet(s)
- » 2 EL Sojasoße
- » 2 EL Öl
- » 1 TL Mehl
- » Salz & Pfeffer
- » 250g Reis
- » 600ml Instant-Hühner-Brühe
- » 1 Zwiebel(n)
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 100g Möhre(n)
- » 100g Weißkohl
- » 100g Paprika
- » 50g Erbsen
- » 50g Sellerie
- » 2 Msp. Sambal Oelek

## Bewertung



### Beschaffung

guten Supermarkt



### Kosten

11-15€



### Schwierigkeitsgrad

Einsteiger



### Warte-Zeit

16-30min



### Zubereitungszeit

31-60min

## Zubereitung

### Vorbereitung

- Fleisch waschen, würfeln
- Sojasoße, Öl, Mehl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen
- Fleisch ca. 15 min darin marinieren
- Zwiebel abziehen, würfeln
- Knoblauch abziehen, würfeln
- Möhren putzen, in Scheiben schneiden
- Weißkohl putzen, würfeln
- Paprika putzen, in Streifen schneiden
- Sellerie schälen, würfeln
- Reis in 500ml Brühe nach Packungsanweisung zubereiten

### Fertigstellung

- Fleisch in einer heißen Pfanne anbraten
- Zwiebel und Knoblauch zugeben, andünsten
- Gemüse zufügen, andünsten
- restliche Brühe angießen
- Gemüse ca. 10 min garen lassen
- Reis unterheben
- alles mit Salz, Pfeffer und Sambal Oelek abschmecken

## Rezept-Foto



angelegt am: 06.11.2003

Rezept-Nr: 689

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke