

Rezeptvorschlag 5: Gemüse Pfanne mit Hähnchen und Basmatireis

Zutaten für vier Personen:

200g Basmatireis

300g Hähnchenbrustfilet

3 Esslöffel Sojasoße

3 Esslöffel Olivenöl

150g Champignons

200g Zucchini

2 rote Paprikaschoten

4 Frühlingszwiebeln

ein halber Gemüsebrühwürfel mit 5 Esslöffeln Wasser

4 Esslöffel Sojasoße

eine halbe rote Chilischote

2 Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Den Basmatireis wie folgt zubereiten: 2 Tassen Reis mit 4 Tassen Wasser und 1 EL Öl zum Kochen bringen und etwa 25 Minuten kochen lassen.
2. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken, mit Salz und Pfeffer würzen und in Stücke schneiden. 3 Esslöffel Sojasoße in eine tiefen Teller geben und das Fleisch darin einlegen, dazu das Fleisch in der Soße wenden und 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
3. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zucchini waschen, abtrocknen und in kleine Würfel schneiden.
4. Die Paprika in der Mitte durchschneiden, die Kerne entfernen und waschen. Danach abtrocknen und in schmale Streifen schneiden.
5. Knoblauch schälen, Zwiebeln waschen, in einem Sieb abtropfen lassen und beides in feine Würfel schneiden. Die halbe Chilischote längs aufschneiden, entkernen, waschen, abtupfen und in sehr kleine Würfel schneiden.
6. Das Hähnchen aus der Marinade nehmen, die Marinade auffangen und mit einem Esslöffeln Olivenöl in einer Pfanne von beiden Seiten gut durchbraten. Anschließend das Hähnchen aus der Pfanne nehmen und warm stellen (z.B. in einen tiefen Teller geben und mit einem Deckel abdecken).
7. 1 EL Öl in die Pfanne geben und den Knoblauch und die Chilischote kurz anbraten. Das geschnittene Gemüse wenige Minuten mit anbraten.
8. Gemüsebrühe mit 5 Esslöffeln Wasser hinzugeben, die aufgefangene Sojasoße hinzufügen, soviel Sojasoße zusätzlich hinzugeben, dass es insgesamt vier EL sind und alles kurz aufkochen. Das Hähnchen wieder in die Pfanne geben und erwärmen. Die Gemüsepfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Den warmen Basmatireis zur Hähnchen-Gemüsepfanne servieren.

Ernährungshinweise:

Kcal pro Person: 430

Impressum:

Impressum: Autor: Rebecca Stubenrauch

youpharm – Versandapotheke der Buschdorfer Apotheke V.i.S.d.P.: Cornelius Schwandt e.K. Inhaber: Cornelius Schwandt
Friedlandstr. 9

53117 Bonn

Deutschland

Tel.: 0228-555820

Fax: 0228-5558255

E-Mail: buschdorfer-apotheke@gmx.net

