

Curryreis mit Hähnchen



Zutaten (für 4 Portionen)

- 260 g gekochter Reis
- 4 Hähnchenbrustfilets
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 100 g Zucchini
- 80 g rote Paprika
- 80 g gelbe Paprika
- 80 g Möhren
- ½ rote Zwiebel
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 50 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe
- ½ TL Salz
- 3 Prisen Pfeffer aus der Mühle
- 2 TL Curry

Nährwerte

Pro 100 Gramm

97 kcal
6 g Eiweiß
4 g Fett
10 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 30 Minuten

Zubereitung

1. Die Hähnchenbrustfilets mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden.
2. Zucchini, Paprika und Möhren waschen beziehungsweise schälen, putzen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln unter fließendem kaltem Wasser abspülen und in feine Ringe schneiden.
3. Das Öl in einer ausreichend großen Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustwürfel anbraten. Mit 2-3 Prisen Pfeffer und ¼ TL Salz würzen. Nun die Gemüsestreifen zugeben und für ca. 2 Minuten mit anbraten. Frühlingszwiebelringe zugeben. Das Gemüse sollte noch bissfest sein. Den gekochten Reis und 2 TL Curry zugeben und kurz anschwitzen. Nach Belieben mit Brühe ablöschen.
4. Die Curryreispfanne gegebenenfalls noch einmal nachwürzen und in Schüsseln oder tiefen Tellern servieren.



REISER RÄT

Anstelle des Hähnchenbrustfilets können Sie die Reispfanne auch gut mit Garnelen oder Shrimps zubereiten. Für eine vegetarische Variante empfehlen wir Ihnen die Zugabe von Tofu. Der Schärfegrad hängt von dem Currypulver ab, das Sie verwenden.

