



Fruchtige Reipfanne mit Hähnchen

Description

4 Portionen

200 g Reis

400 g Hähnchen-Geschnetzeltes

2 rote Paprikaschoten

1 Zwiebel

1 Mango (alternativ: Nektarine oder Pfirsiche)

3 EL Öl

Nach Bedarf Jodsalz

1 TL Hähnerbrühe (alternativ: Gemüsebrühe, Brühwürfel oder Salz und Pfeffer)

1/2 TL Pfeffer

Schritt 1

Reis in 1 EL erhitzenem Öl anrösten, 400 ml leicht gesalzenes Wasser angießen und den Reis weiter nach Packungsanweisung zubereiten. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in dem restlichen erhitzen Öl ca. 10 Min. goldbraun braten.

Schritt 2

Paprika halbieren, Kerne und Stege entfernen, Paprika waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen, in feine Ringe schneiden, mit Paprika zu dem Hähnchen geben und weitere ca. 5 Min. braten.

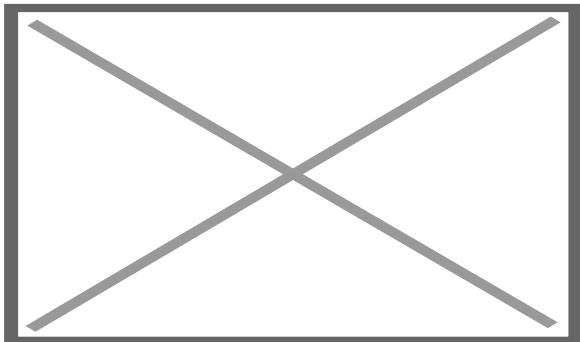
Schritt 3

Mango schälen, das Fruchtfleisch in Spalten vom Stein schneiden und mit 100 ml Wasser und Brühe pürieren. Mangosoße und Reis zu der Hähnchenpfanne geben und mit ½ TL Pfeffer und nach Bedarf mit Salz abschmecken.

Tipps:

Mit gesalzenen Erdnüssen bestreuen.

Aromatisch mit Curry oder Chili verfeinern.



Category

1. GeflÃ¼gel

Date Created

August 27, 2022

Author

jeanny

default watermark