



## WW Mexikanische Reispfanne mit HÄhnhchen

### Description



### Mexikanische Reispfanne mit HÄhnhchen

Für 4 Personen Zubereitungszeit 30 Min. Garzeit 35 Min. Marinierzeit 10 Min.

1 2 3

100 g trockener Naturreis  
Salz, Pfeffer  
400 g HÄhnhchenbrustfilet  
1 kleine rote Chilischote  
1 Knoblauchzahn  
1 Limette  
1 EL Olivenöl  
1 1/2 TL Fajita-Gewürz  
je 1 rote, gelbe und grüne Paprika  
1 Dose Kidneybohnen (255 g Abtropfgewicht)  
1 Dose Mais (140 g Abtropfgewicht)  
400 g stÄckige Tomaten (Konserven)  
2 EL gehackter Koriander

1. Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. HÄhnhchenbrustfilet trocken tupfen und wÄrfeln. Chilischote waschen, entkernen und mit Knoblauch fein hacken. 1/2 Limette auspressen und restliche Limette in SpÄtzen schneiden. HÄhnhchen mit Chili, Knoblauch, Öl, Limettensaft, Fajita-Gewürz, Salz und Pfeffer in einer Gefrierbeutel geben, gut verkneten und im KÄhlschrank ca. 10 Minuten marinieren.
2. Paprika waschen, entkernen und in StÄcke schneiden. Bohnen abspÄlen und mit Mais abtropfen lassen. Eine groÙe Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. HÄhnhchen abtropfen lassen und darin ca. 3 Minuten rundherum brÄten. Paprika dazugeben und ca. 5 Minuten mitbrÄten.
3. Bohnen und Mais dazugeben, mit Tomaten ablÄschen und ca. 5 Minuten kochen lassen. Reis unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reispfanne mit Koriander bestreuen und mit Limettenspalten servieren.

### Category

1. WW-Rezepte

**Date Created**

August 19, 2024

**Author**

jeanny

*default watermark*