

Chinakohl-Reis-Pfanne mit Hähnchen

Zeit gesamt 30min



Zubereitungszeit 30min





Zutaten

| für 4 Portionen | |
|---------------------------|---------|
| Langkornreis | 300 g |
| Salz | |
| Chinakohl | 0.5 St. |
| Paprika, gelb | 1 St. |
| Paprika, rot | 1 St. |
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Ingwer, frisch | 15 g |
| Hähnchenbrustfilets | 600 g |
| ÖI | 3 EL |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Currypulver | |
| Sojasauce | 3 EL |
| Gemüsebrühe | 100 ml |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf mit Deckel, große Pfanne mit Deckel, Küchenpapier

- 1. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen. Auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. zugedeckt garen.
- 2. Chinakohl bis zum Strunk in Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
- 3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Hähnchen mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und im heißen Öl ca. 4 Min. goldbraun braten. Hähnchen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
- 4. In der Pfanne erneut 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer darin ca. 1 Min. anbraten. Restliches Gemüse dazugeben und nochmals ca. 3 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und mit Sojasauce und Gemüsebrühe ablöschen. Hähnchen zugeben und zugedeckt ca. 3 Min. köcheln.
- 5. Reis in der Pfanne mit dem Gemüse vermengen und nochmals abschmecken. Auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| Kaloriengehalt | 673 kcal |
|----------------|----------|
| Kohlenhydrate | 77 g |
| Eiweiß | 42 g |
| Ballaststoffe | 6 g |
| Fette | 22 g |