



Chinakohl-Reis-Pfanne mit Hähnchen

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



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
Öl	3 EL
Pfeffer, schwarz	
Currypulver	
Sojasauce	3 EL
Gemüsebrühe	100 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf mit Deckel, große Pfanne mit Deckel, Küchenkrepp

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