Hähnchen-Gemüse-Topf mit Reis

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	3 St.
Blumenkohl	250 g
Champignons, weiß	250 g
Petersilie, frisch	1 Bund
Hähnchenbrustfilets	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Butter	2 EL
Jasminreis	300 g
Erbsen, tiefgefroren	150 g
Weizenmehl, Type 405	1 EL
Weißwein, trocken	150 ml
Geflügelbrühe	250 ml
Schlagsahne	60 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf, großer Topf, feine Reibe

1. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und vierteln. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken.

2. Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Hähnchen ca. 4 Min. anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen. In einem Topf Reis mit 700 ml Salzwasser zum Kochen bringen und ca. 10 Min. weich garen.

3. Pfanne erneut mit 1 EL Butter bei mittlerer Stufe erhitzen und vorbereitetes Gemüse mit gefrorenen Erbsen ca. 4 Min. anbraten. Mit Mehl bestäuben, mit Wein ablöschen und ca. 2 Min. einkochen. Brühe und Sahne angießen. Zugedeckt ca. 6 Min. weich garen.

4. Hähnchen und Petersilie zum Gemüse geben, ca. 3 Min. erwärmen und abschmecken. Reis in Tassen drücken und auf Teller stürzen, Hähnchen-Gemüse-Topf damit anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	726 kcal
Kohlenhydrate	81 g
Eiweiß	44 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	22 g