Hähnchengeschnetzeltes mit Paprika-Wok-Gemüse

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Öl	6 EL
Salz	1 EL
Paprika, edelsüß	1 TL
Zucchini	2 St.
Paprika, rot	2 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Basmatireis	300 g
Basilikum, frisch	10 g
Butter	1 EL
Sojasauce	1 EL
Zucker	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, große Pfanne

1. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in dicke Streifen schneiden. Fleisch in einer Schüssel mit 4 EL Öl, Salz und Paprikapulver vermischen und zum Durchziehen beiseitestellen.

2. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs vierteln und leicht schräg in ca. 1 cm dünne Stücke schneiden. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen, vierteln und in ca. 1 cm dünne Streifen schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden.

3. In einem Topf Basmatireis mit 700 ml Salzwasser zum Kochen bringen und anschließend zugedeckt ca. 10 Min. auf niedriger bis mittlerer Stufe gar köcheln.

4. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, Fleisch darin ca. 2 Min. goldbraun anbraten und auf einem Teller beiseitelegen. Pfanne nicht säubern.

5. 1 EL Öl zum Bratensatz in die Pfanne geben und vorbereitetes Gemüse darin auf mittlerer bis hoher Stufe unter gelegentlichem Schwenken ca. 6 Min. anbraten.

6. Inzwischen Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Reis mit einer Gabel auflockern, 1 EL Butter zugeben und mit Salz abschmecken.

7. Hähnenstreifen zum Gemüse geben und ca. 1 Min. mit erwärmen. Pfanne vom Herd nehmen, zwei Drittel der Basilikumblätter und Sojasauce zugeben, durchmischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Gemüse und Basmatireis auf Tellern

anrichten und mit restlichen Basilikumblättern garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	757 kcal
Kohlenhydrate	77 g
Eiweiß	41 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	31 g