

# Gemüse-Reis-Pfanne mit Hähnchen ★

## Zutaten (für 2 Portionen):

- 125 g Wildreis
- 1 Paprika
- 1 (ca. 250 g) Zucchini
- zum Anbraten: 1 EL Rapsöl
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 1-2 TL Kurkuma
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer

Wildreis in wenig Wasser nach Packungsanweisung garen.

Inzwischen die Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Zucchini waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Das Hähnchenbrustfilet unter fließendem Wasser abspülen und trocken tupfen. In mundgerechte Stücke schneiden und unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis sie leicht bräunen. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Das Gemüse in die Pfanne geben und 4 Minuten garen.

Den fertig gegarten Reis und die Hähnchenstücke zum Gemüse in die Pfanne geben, mit Kurkuma würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Tipp:**

Das Fleisch nicht zu scharf anbraten. Bei empfindlichem Magen empfehlen wir, die Fleischwürfel etwa 15 Minuten in wenig Wasser zu garen und erst zum Schluss mit in die Reispfanne zu geben. Alternativ können Sie auch das Fleisch eines Grillhähnchens verwenden, natürlich ohne Haut.

### **Nährwerte (pro Portion):**

ca. **473 kcal**, 38 g Eiweiß, 13 g Fett, 51 g Kohlenhydrate, 5 g Ballaststoffe