

Hähnchenbrust mit Gemüsereis

Dieses Rezept Hähnchenbrust mit Gemüsereis ist ein Rezeptvorschlag für ein Reisgericht, mit viel frischem Gemüse und Hähnchenfleisch.

Zutaten: für 2 Personen

1 – 2 Hähnchenbrustfilet (ca.300 g)

1 EL Öl

1 geh. EL Mehl

1 - 2 TL Currys

½ TL Ingwerpulver

200 ml Wasser oder Brühe

Salz, Pfeffer

3 – 4 EL Sahne

Für den Gemüsereis:

150 g Basmatireis

1 - 2 EL Öl

1 EL Butter (20 g)

2 Karotten

1 Stange Lauch

1 Stück Selleriekolle (200 g)

Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Für die Zubereitung zuerst den Basmatireis oder auch eine andere bevorzugte Reissorte, nach der jeweiligen Anleitung auf der Packung kochen, was bei 150 g Basmatireis, etwa 450 g gekochten Reis ergibt, diesen im zugedeckten Kochtopf warm halten.

Das Hähnchenbrustfilet in kleinere Würfel schneiden.

Das Gemüse vorbereiten:

Karotte abschaben, zuerst in Scheiben, anschließend in etwa 5 – 6 cm lange Stifte schneiden.

Vom Sellerie ein großes Stück abschneiden, schälen, in Scheiben und wiederum in Stifte schneiden.

Lauchstange putzen, in etwa 10 cm lange Stücke aufschneiden, diese mit dem Messer einmal halbieren, den Rest in Lauchstreifen schneiden.

1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zuerst die Karotten und Selleriestifte im heißen Öl anbraten. Unter ständigem Rühren, bei etwas zurück gedrehter Temperatur, das Gemüse in etwa 5 Minuten langsam braten.

Erneut einen EL Öl, die Butter, sowie die Lauchstreifen mit in die Pfanne geben und das ganze zusammen nochmals, wiederum bei zurück gedrehter Temperatur, weitere 3 Minuten fertig garen, gut salzen und mit etwas Pfeffer abschmecken.

Kurz vor dem Servieren den warm gehaltenen Reis darunter mischen.

Für das schnelle Hähnchenbrustragout 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne oder einem Kochtopf erhitzen.

Die Hähnchenwürfel darin, unter mehrfachem Wenden, ein paar Minuten, durchbraten.

Die Pfanne oder den Topf zur Seite ziehen, die Hähnchenwürfel mit Mehl, Currys, Ingwerpulver und Salz bestreuen, mit dem Rührloßel unter das Fleisch mischen. Mit Brühe oder Wasser ablöschen, unterrühren und erst jetzt die Pfanne wieder auf die Herdplatte zurück stellen.

Das Hähnchenragout, unter Rühren aufkochen, danach noch etwa 2 – 3 Minuten langsam köcheln lassen.

Nach eigenem Geschmack nochmals gut mit Salz, Curry, etwas Ingwer und Pfeffer nachwürzen. Das Hähnchengericht zuletzt mit etwas Sahne verfeinern.

Gemüsereis, zusammen mit Hähnchenragout servieren.

Kalorienangaben

1 Portion Hähnchenbrust mit Gemüsereis hat ca. 500 kcal und ca. 20 g Fett.

