

Chili-Geflügelgulasch mit Reis

Fleisch-Gerichte » Hähnchen

Zutaten (4 Personen)

- » 250g Reis
- » Salz
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 500g Hähnchenbrustfilet(s)
- » 1 rote Paprika
- » 1 gelbe Paprika
- » 1 Dose Mais
- » 1-2 EL Öl
- » getrocknete Chilischote(n)
- » Curry
- » etwas Limettensaft
- » 600ml Instant-Hühner-Brühe
- » 100g Schlagsahne
- » 1 EL Mehl
- » Petersilie

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Reis in kochendes Salzwasser geben und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20min ausquellen lassen. Inzwischen Knoblauch schälen und hacken. Filet waschen, trockentupfen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Paprikaschoten putzen, waschen und in Stücke schneiden. Mais abspülen und abtropfen lassen.

2. Öl erhitzen. Hähnchenwürfel darin kurz anbraten. Paprika und Knoblauch zufügen und mit anbraten. Mit Salz, Chili, Curry und Limettensaft würzen. Mit Brühe ablöschen. Zugedeckt ca. 10min bei starker Hitze kochen.

3. Mais zum Gulasch geben. Sahne mit Mehl glatt rühren, zum Gulasch geben und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reis abgießen, als Kugeln abstechen, auf Teller geben. Gulasch darauf anrichten. Mit Limette, Petersilie und Chilischoten garnieren.

Nährwerte: 540kcal/E40g/F13g/KH69g pro Portion

angelegt am: 07.03.2005

Rezept-Nr: 1632

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke