

Reispfanne mit feurigen Hähnchenbruststreifen

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Süß-Sauer

Zutaten (4 Personen)

- » 500g Brokkoli
- » 200g Ananas
- » 125ml Instant-Hühner-Brühe
- » 250g Reis
- » 2 Hähnchenbrustfilet(s)
- » 2 Chilischote(n)
- » 1EL Honig
- » 1 Zwiebel(n)
- » 1 rote Paprika
- » 3EL Öl
- » Koriander
- » 1/2 Bd. Petersilie
- » 8EL Sojasoße
- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » 3 EL Balsamico Essig
- » 2EL Ketchup

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

61-90min

Rezept-Foto



Zubereitung

1. Hühnerbrust teilen. Marinade herstellen aus: gehackten Chilischoten, Knoblauch, Balsamessig, 3EL Sojasoße, 2EL Ketchup, 1EL Honig und 2EL Öl und damit die Hühnerbrust bestreichen und 1 Stunde marinieren.

2. Den Reis garen. Inzwischen den Brokkoli in Röschen teilen, die Stiele schälen und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln in 5cm lange Stücke und die Paprika in Streifen schneiden.

3. Das Fleisch auf einem Blech verteilen und unter dem vorgeheizten Grill 15-20min grillen und zwischendurch mit der restlichen Marinade bestreichen.

4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse unter Rühren 5min anbraten. Dann die Ananaswürfel dazugeben. Den fertigen Reis untermischen, Brühe angießen und mit 5EL Sojasoße abschmecken.

5. Die Hühnerbrust zur Reispfanne servieren. Mit Koriander und Petersilie garnieren.

angelegt am: 17.06.2003

Rezept-Nr: 151

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