

Gemüsepfanne mit Reis

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Pfannen

Zutaten (4 Personen)

- » 400g Hähnchenbrustfilet(s)
- » 200g Brokkoli
- » 100g Gurke(n)
- » 200g rote Paprika
- » 200g Reis
- » Salz
- » 2 Gläser Kanton-Sauce (2-Step)

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Hähnchenbrustfilet abbrausen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Brokkoli putzen, abbrausen und in Röschen teilen. Gurke schälen, entkernen, in Scheiben schneiden. Paprika waschen, putzen und in Streifen teilen.

2. Den Reis in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser ca. 15min garen. Dann abgießen, abtropfen lassen und warm stellen.

3. Eine Pfanne erhitzen und die oberste Schicht der 2-Step-Sauce in die Pfanne geben. Fleisch sowie Gemüse zufügen und anbraten. Die übrige Soße einrühren und 3-4min köcheln lassen. Die Gemüse-Hähnchen-Pfanne mit dem Reis anrichten. Nach Belieben mit geröstetem Sesam bestreuen und servieren.

Tipp: Statt 2-Step-Sauce Kanton Asiatisch würzig von Uncle Ben´s kann man auch andere Asiasoßen verwenden.

Nährwerte: 670kcal/E33g/F17g/KH48g pro Portion

angelegt am: 08.02.2005

Rezept-Nr: 1499

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