Natur-Reis-Pfanne

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Pfannen

Zutaten (4 Personen)

» 600g Hähnchenbrustfilet(s)
» 2 EL Sojasoße
» 2 EL Öl
» 1 TL Mehl
» Salz & Pfeffer
» 250g Reis
» 600ml Instant-Hühner-Brühe
» 1 Zwiebel(n)
» 1 Knoblauchzehe(n)
» 100g Möhre(n)
» 100g Weißkohl
» 100g Paprika
» 50g Erbsen
» 50g Sellerie
» 2 Msp. Sambal Oelek

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Schwierigkeitsgrad
Einsteiger

Warte-Zeit
16-30min

Zubereitungszeit
31-60min

Rezept-Foto

Zubereitung

Vorbereitung

- Fleisch waschen, würfeln
- Sojasoße, Öl, Mehl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen
- Fleisch ca. 15 min darin marinieren
- Zwiebel abziehen, würfeln
- Knoblauch abziehen, würfeln
- Möhren putzen, in Scheiben schneiden
- Weißkohl putzen, würfeln
- Paprika putzen, in Streifen schneiden
- Sellerie schälen, würfeln
- Reis in 500ml Brühe nach Packungsanweisung zubereiten

Fertigstellung

- Fleisch in einer heißen Pfanne anbraten
- Zwiebel und Knoblauch zugeben, andünsten
- Gemüse zufügen, andünsten
- restliche Brühe angießen
- Gemüse ca. 10 min garen lassen
- Reis unterheben
- alles mit Salz, Pfeffer und Sambal Oelek abschmecken

angelegt am: 06.11.2003 Rezept-Nr: 689

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