

Hähnchen mit Gemüse, Reis & Quinoa

Hauptspeise

Geflügelgerichte

Gemüse

Sommer

Zubereitung

Schwierigkeit: ● ● ● ○ ○

Das Gemüse waschen. Die Karotten und Schwarzwurzeln in Scheiben schneiden. Den Brokkoli in Rosen und die Paprika in Würfel schneiden. Das Gemüse in gesalzenem Wasser blanchie oder dünsten. Die Reismischung nach Packungsanleitung zubereiten. Die Hühnerbrüste mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Zitronensaft darüber geben. Olivenöl in einer (Grill-)Pfanne erhitzen. Das Fleisch von beiden Seiten anbraten. Das gegarte Gemüse abgießen, mit Salz und Pfeffer würzen und das Gemüse in der geschmolzenen Butter schwenken. Die Reismischung mit dem Buttergemüse und dem Fleisch anrichten.



Zutaten

2 Kochbeutel Uncle Ben's®
Reis & Quinoa

4 Hühnerbrüste

Saft einer halben Zitrone

3 EL Olivenöl

1 Paprika

3 - 4 Karotten

2 Schwarzwurzeln

1 kleiner Brokkoli

2 EL Butter

Salz

Pfeffer