



Gemüse-Reis-Pfanne mit Hähnchen

Zutaten für 2 Personen

- » 125 g Wildreis
- » 1 Paprika
- » 250 g Zucchini
- » 1 EL Kokosfett
- » 250 g Hähnchenbrustfilet
- » 1.5 TL gemahlene Kurkuma
- » Salz
- » aus der Mühle: Pfeffer

Zubereitung

Vorbereitung

1. Wildreis nach Packungsanweisung in wenig Wasser garen.

2. Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden.

3. Zucchini waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.

4. Hähnchenbrustfilet unter fließendem Wasser abspülen und trocken tupfen.

5. Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden.

Zubereitung

1. Kokosfett in einer Pfanne erhitzen.

2. Hähnchenstücke anbraten, bis sie leicht braun sind, und aus der Pfanne nehmen.

3. Das Gemüse in die Pfanne geben und 4 Minuten garen.

4. Den fertigen Reis und die Hähnchenstücke zum Gemüse geben.

5. Mit Kurkuma würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.