

Rezept

Hähnchen mit Erbsenreis

Ein Rezept von Hähnchen mit Erbsenreis, am 09.06.2026

Zutaten

ca. 400 g Hähnchenbrustfilet	300 g Basmatireis
Salz	200 g TK-Erbesen
150 g Kürbis (geputzt gewogen)	2-3 EL Mehl
2 EL Butter	100 g Sahne
1 TL gekörnte Gemüsebrühe	2 TL Currypulver
Pfeffer	1 TL gemahlene Kurkuma
2 kleine Bananen	150 g kleine kernlose Weintrauben

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 615 kcal

Zubereitung

1. Das Hähnchenfleisch waschen und mit Küchenpapier abtrocknen. In Frischhaltefolie gewickelt für 45 Min. ins Tiefkühlfach legen. Inzwischen den Reis mit 600 ml Wasser und 1/2 TL Salz zugedeckt zum Kochen bringen. Auf der ausgeschalteten Herdplatte zugedeckt 20 Min. quellen lassen, nach 10 Min. die Erbsen zugeben.
2. Den Kürbis schälen, entkernen und in kleine Stifte schneiden. Das Hähnchenfleisch in dünne Streifen schneiden und mit dem Mehl mischen.
3. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, Fleisch und Kürbistifte darin andünsten. Mit der Sahne und 300 ml Wasser ablöschen, 10 Min. köcheln lassen. Mit gekörnter Brühe, Currypulver, Salz, Pfeffer und Kurkuma abschmecken. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Die Weintrauben waschen und von den Stielen zupfen. Beides dazugeben und kurz mitgaren. Mit dem Erbsenreis servieren.