

Rezept

Hähnchentopf mit Reis und Koriander

Ein Rezept von Hähnchentopf mit Reis und Koriander, am 23.04.2024

Zutaten

250 g Möhren	200 g Zuckerschoten
1 EL Öl	Salz
300 ml Gemüsebrühe	200 g Kokosmilch
200 g Hähnchenbrustfilet	100 g Basmatireis
1 TL mildes Currypulver (nach Belieben)	½ Bund Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal, 8 g F, 31 g EW, 53 g KH

Zubereitung

1. Möhren putzen, schälen und klein würfeln. Die Zuckerschoten putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.

2. Das Öl in einem mittelgroßen Topf erhitzen. Das Gemüse darin unter gelegentlichem Umrühren 5 Min. anbraten und mit Salz würzen. Das Gemüse mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen und aufkochen.

3. Hähnchenbrustfilet mit Küchenpapier trocken tupfen. Das Fleisch in dünne Streifen schneiden und in die Suppe legen. Den Reis zugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 12 Min. in der Brühe garen.

4. Den Eintopf nach Belieben mit Currypulver abschmecken. Den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und unter die Suppe rühren.