

Rezept

Kreolische Reispfanne

Ein Rezept von Kreolische Reispfanne, am 04.12.2024

Zutaten

je 1 rote und grüne Paprikaschote	150 g Staudensellerie
2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen (nach Belieben)
400 g Hähnchenbrustfilet	200 g gekochter Schinken
2 EL Rapsöl	300 g parboiled Reis
1 Dose stückige scharfe Tomaten (400 g)	1 EL frisch gehackter Thymian (ersatzweise 2 TL getrockneter)
600 ml Hühnerbrühe	130 g Garnelen (Kühlregal)
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN 40 MIN. + 25 MIN. GAREN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal

Zubereitung

1. Paprikaschoten und Sellerie waschen, putzen und beides in 1 cm breite Streifen oder Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Nach Belieben Knoblauch schälen und fein hacken. Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen und in Stücke von 1-2 cm schneiden. Schinken 1 cm groß würfeln.
2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebelstreifen glasig dünsten. Knoblauch und Hähnchenfilet zugeben, unter Wenden 3-4 Min. anbraten. Schinken, Paprika und Sellerie zufügen und unter Rühren 2-3 Min. mitdünsten. Den Reis untermischen und 3 Min. mitdünsten. Tomaten und Thymian einrühren, Brühe dazugießen. Alles bei schwacher Hitze zugedeckt 15 Min. schmoren, dann offen noch 10 Min. garen.
3. Die Garnelen trocken tupfen und unterheben, weitere 5 Min. mitschmoren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.