

Rezept

One-Pot-Reis mit Hähnchen

Ein Rezept von One-Pot-Reis mit Hähnchen, am 28.06.2026

Zutaten

| | |
|--|--|
| 350 g Hähnchenbrustfilets | 1 Zwiebel |
| 1 rote Paprika | 1 EL Olivenöl |
| 240 g Naturreis | 2 Dosen gehackte Tomaten (à 400 g, ohne Zucker) |
| 400 ml Gemüsebrühe | 100 g TK-Erbsen |
| 1 TL edelsüßes Paprikapulver Pfeffer | Salz |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 420 kcal, 8 g F, 30 g EW, 55 g KH

Zubereitung

1. Das Hähnchenfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Paprika waschen und halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften in Würfel schneiden.

2. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Paprika und Reis 2-3 Min. mitbraten.

3. Die Reis-Paprika-Mischung mit den Tomaten und der Brühe ablöschen. Das Fleisch dazugeben und alles in ca. 25 Min. gar köcheln lassen, dabei ab und zu um-rühren. Nach 10 Min. die Erbsen dazugeben. Den One-Pot-Reis mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.