Rezept

One-Pot-Reis mit Hähnchen

Ein Rezept von One-Pot-Reis mit Hähnchen, am 18.05.2025

Zutaten

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