

Rezept

Reispfanne aus der Heißluftfritteuse

Ein Rezept von Reispfanne aus der Heißluftfritteuse, am 25.04.2024

Zutaten

400 g Hähnchenbrust	1 EL Speisestärke
4 EL Sojasauce	2 Dosierlöffel Öl (ca. 8 TL)
1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 rote Paprika	200 g Brokkoli
400 g gekochter Basmatireis	1 EL Austernsauce
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal, 8 g F, 35 g EW, 87 g KH

Zubereitung

1. Die Hähnchenbrustfilets in kleine Würfel schneiden. Speisestärke und 2 EL Sojasauce vermischen und mit dem Fleisch vermengen. 1 Dosierlöffel Öl in den Garbehälter mit eingesetztem Rührarm geben und darin das Fleisch für 3 Min. garen. In eine Schüssel umfüllen.

2. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Paprika und Brokkoli putzen, waschen und in kleine Würfel bzw. Röschen schneiden. Restliches Öl und Gemüse in den Garbehälter geben, 3 Min. garen. Den Reis hinzufügen und 5 Min. garen. Das Fleisch, die übrige Sojasauce, Austernsauce und Pfeffer zugeben und 4 Min. garen.