

Rezept

Reissalat mit Hähnchen und Brokkoli

Ein Rezept von Reissalat mit Hähnchen und Brokkoli, am 20.04.2024

Zutaten

140 g Langkornreis	Salz
150 g Hähnchenbrustfilet	3 EL Öl
1 TL mildes Currypulver	300 g Brokkoli
3 EL Johannisbeeren (frisch oder TK) Pfeffer	75 g Hüttenkäse

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 540 kcal, 19 g F, 32 g EW, 60 g KH

Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsangabe in Salzwasser garen und anschließend abkühlen lassen.

2. Das Hähnchenbrustfilet mit Küchenpapier trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin leicht anbraten, dann mit Salz und Currypulver abschmecken und abkühlen lassen.

3. Brokkoli putzen, waschen und in feine Röschen schneiden. Den Brokkoli in kochendem Salzwasser in 5 Min. bissfest garen, dann in ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.

4. Frische Johannisbeeren waschen und vom Stiel zupfen. TK-Beeren direkt verwenden. Die Beeren mit den restlichen 2 EL Öl mischen, dabei die Beeren etwas zerdrücken, sodass der Saft austritt. Den Hüttenkäse unterrühren.

5. Reis, Brokkoli, Fleisch und Salatsauce gründlich vermengen. Den Salat nochmals mit Salz und wenig Pfeffer abschmecken und genießen.