

Rezept

# Reissalat mit Hähnchen und Brokkoli

Ein Rezept von Reissalat mit Hähnchen und Brokkoli, am 05.08.2024

## Zutaten

<b>140 g</b> Langkornreis	Salz
<b>150 g</b> Hähnchenbrustfilet	<b>3 EL</b> Öl
<b>1 TL</b> mildes Currypulver	<b>300 g</b> Brokkoli
<b>3 EL</b> Johannisbeeren (frisch oder TK) Pfeffer	<b>75 g</b> 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.