Rezept

Senf-Hähnchen mit Wildreis und Pistazien

Ein Rezept von Senf-Hähnchen mit Wildreis und Pistazien, am 25.04.2024

Zutaten

125 g	Basmati- Wildreis-Mischung
60 g	geschälte ungesalzene Pistazienkerne
	Pfeffer
1 EL	Rapsöl
	Salz
300 g	Hähnchenbrustfilet
2 EL	süßer Senf
150 g	Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 895 kcal, 50 g F, 50 g EW, 60 g KH

Zubereitung

1. Die Reismischung mit 250 ml Salzwasser in einen Topf geben, alles aufkochen und bei schwacher bis mittlerer Hitze 10 - 15 Min. köcheln lassen. Die Pistazienkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie duften.

2. Hähnchenbrustfilet mit kaltem Wasser abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Hähnchenbruststreifen mit Salz, Pfeffer und 1 EL süßem Senf in einer Schüssel mischen.

3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Hähnchenbruststreifen darin ca. 2 Min. anbraten. Die Sahne dazugießen, aufkochen und die Sauce offen bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Senf abschmecken. Den Reis abgießen, mit den Pistazienkernen mischen und zum Hähnchen servieren.