

Rezept

Zitronenhuhn mit Rucolareis

Ein Rezept von Zitronenhuhn mit Rucolareis, am 26.04.2024

Zutaten

| | |
|--------------------------|---|
| 150 g Basmatireis | Salz |
| 1 Bund Rucola | 1 kleine Bio-Zitrone |
| 2 rote Zwiebeln | 2 Hähnchenbrustfilets (je ca. 150 g) |
| 1 EL Olivenöl | Pfeffer |
| edelsüßes Paprikapulver | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal

Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Den Rucola waschen, trocken schütteln und ohne die groben Stiele hacken. Die Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben, den Saft auspressen. Zwiebeln schälen und würfeln.
2. Die Hähnchenbrustfilets in größere Stücke schneiden und in einer beschichteten Pfanne im heißen Öl rundherum scharf anbraten. Die Zwiebeln dazugeben und die Hitze reduzieren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und noch ca. 8 Min. garen.
3. Zitronenschale und -saft zum Fleisch geben, Rucola mit dem fertigen Reis mischen und mit dem Zitronenhuhn anrichten.