

SPORT & ERNÄHRUNG

HÄHNCHEN AUF REIS MIT TOMATEN 1/2



FOOD FACTS

*Hähnchen auf Reis mit Tomaten:
Lecker, leicht und ganz schnell gemacht!*

- ◆ Ein Gericht mit Sattmacherqualitäten
- ◆ Da Naturreis nicht geschält wird, bleiben Silberhäutchen und Keimling erhalten. Das sorgt für ein Extra an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen.
- ◆ Frische Tomaten haben Vitamin A, C und B-Vitamine im Gepäck, während Hähnchenbrustfilet ordentlich Eiweiß-Power liefert.
- ◆ Zwiebeln sind gute Lieferanten von Kalium, Vitamin B und Vitamin C – gesund sind sie aber vor allem wegen der vielen Antioxidantien.

SPORT & ERNÄHRUNG

HÄHNCHEN AUF REIS MIT TOMATEN 2/2



Das Rezept – Schritt für Schritt nachkochen

Allgemein

30 Minuten Zubereitungszeit

504 kcal pro Portion

Zutaten für 4 Portionen

300 g	Natur-Langkornreis
	Salz
6	Cocktailtomaten
1	rote Zwiebel
½	Salatgurke
3 Stiele	Petersilie
600 g	Hähnchenbrustfilet (küchenfertig, ohne Haut)
	Pfeffer
2 EL	Olivenöl

- 1** Reis in Salzwasser nach Packungsanweisung garen.
- 2** In der Zwischenzeit Tomaten waschen und vierteln. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen klein zupfen.
- 3** Hähnchenbrustfilet unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, in 2 cm große Würfel schneiden, salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen und Filetwürfel bei mittlerer Hitze goldbraun braten.
- 4** Salatgurke in Scheiben und die Zwiebel in dünne Ringe schneiden.
- 5** Etwas Olivenöl in eine Pfanne geben, Reis und Tomaten darin mischen, salzen und pfeffern. Zum Schluss Petersilie untermischen und abschmecken. Die Mischung mit den Filetwürfeln, Zwiebeln und Salatgurke auf einem Teller anrichten und servieren.