

Paprika - Reis - Pfanne

Rezept für 4 Portionen
Dauer: ca. 40 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Langkornreis	250 g
Hähnchenbrustfilet / Hühnerbrustfilet	400 g
Sojasauce / Sojasoße / Shoyu	4 Esslöffel
Tomatenketchup	3 Esslöffel
Maisstärke / Speisestärke / Stärkemehl / Maizena	1 Teelöffel
Speiseöl / Öl	2 Esslöffel
Gemüsesuppe / Gemüsebouillon / Gemüsebrühe / Gemüsefond	250 ml
Chilipulver	
Paprikaschoten	400 g
Zwiebeln	150 g
Salz	
Frisch gemahlener Pfeffer	

Zubereitung:

Reis in Salzwasser bißfest garen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen
Inzwischen Hähnchenbrustfilet würfeln; Sojasoße, Ketchup und Stärke verrühren, das Fleisch darin ca. 1 Stunde marinieren
Paprika in Streifen schneiden, Zwiebeln würfeln
Fleisch aus der Marinade nehmen und kurz abtropfen lassen
Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Fleisch darin rundherum anbraten und herausnehmen
Paprika und Zwiebel im Bratfett kurz anschwitzen, Brühe zugießen und 5 min köcheln lassen; mit der restlichen Marinade binden, anschließend salzen und pfeffern
Fleisch und Reis zum Gemüse geben und erhitzen, mit Chilipulver pikant würzen

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-1273-Paprika-Reis-Pfanne.html>
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at