



Tomaten-Oliven-Reis mit Hähnchen

und fruchtiger Paprika-Orangen-Salsa



ca. 30min



2 Personen

Eine Extraportion gute Laune servierst du heute mit diesem karibisch inspirierten Schmaus. Die poppigen Farben der Paprika-Orangen-Salsa, die so lebhaft zusammengewürfelt ist wie die bunten Häuser Puerto Ricos, bringen einfach Urlaubsstimmung an den Tisch. Der Reis wird ohne viel Tamtam, aber mit umso mehr Aromen in einem Zwiebel- und Tomatenpüree gekocht und mit Oliven veredelt. So geht glücklich!

Was du von uns bekommst

- 150g Basmatireis
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Packung schwarze Oliven
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz⁹
- 1 rote Paprika
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen edelsüßes Paprikapulver

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Butter⁷
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 734kcal, Fett 22.6g, Kohlenhydrate 90.2g, Eiweiß 39.0g



1. Würzpaste pürieren

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Die **Zwiebel** schälen und vierteln. Den **Knoblauch** schälen. Die **Tomaten** vierteln. Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Tomaten** und das **Tomatenmark** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer glatt pürieren. Die **Oliven** grob schneiden.



4. Salsa zubereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Orange** so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird, und das **Fruchtfleisch** ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden, dann mit der **Paprika**, den **Orangenwürfeln**, 2EL hellem Essig sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker vermengen.



2. Würzpaste anbraten

Die **Tomaten-Zwiebel-Paste** und die **Oliven** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten, dabei regelmäßig umrühren. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



5. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit **1TL Paprikapulver** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



3. Reis garen

Den **Reis** in den Topf geben und alles gut verrühren. Das **Brühgewürz** sowie 250ml Wasser hinzufügen, abgedeckt aufkochen und dann bei niedriger Hitze 10-12Min. köcheln lassen. Noch mal gut umrühren und den **Reis** mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Ggf. mehr Wasser hinzufügen, falls der **Reis** zu trocken wird, bevor er gar ist.



6. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Butter oder Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 4-5Min. rundum anbraten, bis es goldbraun und gar ist. Den **Tomaten-Oliven-Reis** auf Teller verteilen, das **Fleisch** darauf anrichten und mit der **Paprika-Orangen-Salsa** garniert servieren.