



Mediterranes Hähnchen auf Reistopf

mit zartem Fenchel und Tomaten



20-30min



2 Personen

Mariniertes Hähnchen schmeckt immer wie ein Kurzurlaub am Mittelmeer – deshalb essen wir es auch so gerne. Und weil es nicht so gern alleine ist, gibt es als essbare Begleitung heute einen würzigen Reistopf mit Fenchel und Tomaten, der jedes Verlangen nach einer warmen, herzhaften Mahlzeit sofort stillt. Zusammen sind Reis und Hähnchen ein absolutes Dreamteam – guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Fenchelknolle
- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten
- 150g Jasminreis
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 500g Hähnchenstreifen
italienische Art
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ²

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

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

Allergene

Milch (1), Schwefeldioxid und Sulphite (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1178kcal, Fett 64.0g,
Kohlenhydrate 94.0g, Eiweiß 56.5g



1. Gemüse schneiden

Den **Fenchel** halbieren und von dem harten Ende befreien, dann in ca. 1cm große Würfel schneiden. Evtl. vorhandenes **Fenchelgrün** für die Garnitur beiseitelegen.
1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.
Die **Zwiebel** schälen, halbieren und ebenfalls fein würfeln.



4. Reis garen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, dann mit dem **Brühwürz** und 530ml Wasser in den Topf geben und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und alles 10-12Min. köcheln lassen, bis der **Reis** gar ist, dabei gelegentlich rühren. Den **Reistopf** mit 1EL Balsamicoessig, 1EL Butter und Salz und Pfeffer verfeinern.



2. Gemüse braten

Den **Fenchel**, die **Zwiebeln** und den Knoblauch in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren ca. 3Min. anbraten.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 5-7Min. rundum goldbraun und gar braten. Das **Fleisch** auf dem **Reistopf** anrichten, ggf. mit dem **Fenchelgrün** garnieren und servieren.



3. Tomaten mitbraten

Die **Tomaten** grob würfeln, in den Topf geben und ca. 6Min. mitbraten, dabei regelmäßig rühren und die **Tomaten** etwas zerdrücken, sodass sie ihren **Saft** abgeben. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



6. Das Risotto im Schafspelz

Das hier ist und bleibt ein Reistopf und kein Risotto – aber das heißt ja nicht, dass wir nicht trotzdem ein bisschen Käse hineingeben könnten ... Frisch geriebener Parmesan oder fein zerupfter Mozzarella, vor dem Servieren unter den Reis gehoben, gibt dem gesamten Gericht eine schön kásige Cremigkeit.