



Chili-Hähnchen auf braunem Reis

mit Paprika und Feldsalat



ca. 30min



2 Personen

Heute wird's heiß! Und zwar mit Chipotle-Chiliflocken, die in der Marinade des Hähnchenfilets für eine feurige Note sorgen. Wie gut, dass es auch noch nussigen braunen Reis und einen zarten Feldsalat dazu gibt – so kommt alles schön ins Gleichgewicht und wir können unbeschwert genießen. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Paprika
- 150g Express-Naturreis
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 1 Pck. Chipotle-Chiliflocken
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 50g Feldsalat
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 661kcal, Fett 25.8g,
Kohlenhydrate 68.0g, Eiweiß 35.9g



1. Paprika anbraten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und längs in schmale Streifen schneiden, diese quer halbieren. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Die **Paprika** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min anbraten, bis sie leicht weich wird.



2. Reis kochen

Den **Reis** mit 300ml heißem Wasser und der **½ des Brühgewürzes** (oder mehr nach Geschmack) zur **Paprika** in den Topf geben und abgedeckt aufkochen, dann bei niedrigster Hitze abgedeckt 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



3. Fleisch marinieren

Die **½ der Chiliflocken** (oder mehr nach Geschmack) mit dem Knoblauch, 1EL Pflanzenöl, 1EL Essig, 1EL Honig und 1 kräftigen Prise Salz zu einer **Marinade** verrühren. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und horizontal in **2 gleich große Filets** zerteilen. Die **Filets** mit der **Marinade** vermengen.



4. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** in einer großen (Grill-)Pfanne ohne weiteres Fett bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-4Min. braten, bis es gar ist.



5. Fertigstellen & servieren

2TL Pflanzenöl und 2TL Essig mit je 1 Prise Salz und Zucker sowie etwas Pfeffer zu einem Dressing verrühren und unter den **Salat** heben. Die **Filets** auf dem **Paprika-Reis** anrichten und zusammen mit dem **Salat** servieren.



6. Gut gedippt

Wer möchte, kann sein pikantes Hähnchenfilet mit einem cremigen Dip ergänzen: Dazu eignet sich hervorragend ein leicht gesalzener Joghurt, aber ein simpler Klecks Mayonnaise ist auch in Ordnung, wenn es etwas üppiger sein darf. Beide Varianten helfen dabei, den Schärfekick der Marinade etwas abzumildern.