



RS Würzige Reispfanne mit Hähnchen

dazu bunter Gemüsemix und frischer Joghurt



ca. 35min



4 Portionen

Heute ist dein Tag, dein großer Tag. Um ganz genau zu sein: dein XXL-Tag! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringen willst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen willst - unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: Einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

- 500g Hähnchenstreifen
mexikanische Art
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 300g Jasminreis
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Pck. mexikanische
Gewürzmischung
- 1 Dose Bio-Kidneybohnen
- 1 Becher Joghurt ¹

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Wasserkocher
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

Kochtipp
Dieses Rezept ergibt 4 Portionen.

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 842kcal, Fett 16.7g,
Kohlenhydrate 103.8g, Eiweiß 35.9g



In einem Wasserkocher 600ml Wasser aufkochen. Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 3EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbraten, bis es leicht gebräunt ist. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



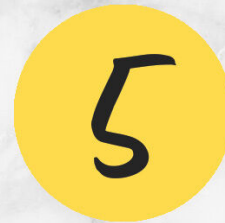
Den **Gemüsemix** in derselben Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze in 3-4Min. leicht weich braten. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt.



Den **Reis**, das **Tomatenmark**, die **Gewürzmischung**, 1½TL Salz und 800ml kochendes Wasser in die Pfanne geben und gleichmäßig einrühren, dann das Wasser erneut zum Kochen bringen.



Die **½ der Bohnen** (oder mehr nach Geschmack) in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen.



Auf niedrigste Hitze reduzieren, die **abgespülten Bohnen** und das **Fleisch** zurück in die Pfanne geben und alles abgedeckt 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Zwischendurch 1-2 Mal umrühren, damit der **Reis** nicht anhängt.



Die **Reispfanne** mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen, auf Teller verteilen und mit einem Klecks **Joghurt** garniert servieren.