



Griechisches Zitronenhähnchen

mit Sellerie-Reis und gemischtem Blattsalat



30-40min



2 Personen

Kross gebratenes Hähnchen und Reis – eine unschlagbare Kombination, da sich Groß und Klein einig. Stangensellerie verleiht unserem Reis edle Würze, und mit Zitrone sorgen wir für einen dezenten Frischekick im Hähnchen-Reis-Paradies. Noch einen Salat in verschiedenen Grüntönen auf dem Teller, schon ist das ganze Jahr über Frühling im Herzen!

Was du von uns bekommst

- 2 Hähnchenoberkeulen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Zwiebel
- 3 Stangensellerie ¹
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 150g Bio-Basmatireis
- 100g gemischter Salat
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ²

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Zitruspresse
- Messbecher
- Wasserkocher

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 799kcal, Fett 43.5g, Kohlenhydrate 70.3g, Eiweiß 33.9g

1

1. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit ½TL Salz und reichlich Pfeffer würzen. Die **Zitrone** halbieren, **1 Hälfte** in dünne Scheiben schneiden. Die **Zitronenscheiben** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Die **Zitronenscheiben** aus der Pfanne nehmen und in derselben Pfanne das **Fleisch** auf der Hautseite in 5-7Min. goldbraun anbraten.

4

4. Reis garen

300ml heißes Wasser angießen. Das **Fleisch** und die **Zitronen** wieder in die Pfanne geben und alles abgedeckt bei niedriger Hitze 16-18Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen und der **Reis** gar ist.

2

2. Zutaten vorbereiten

2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein würfeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Sellerie** in dünne Scheiben schneiden. In einem Wasserkocher 400ml Wasser (oder die nötige Mindestmenge) zum Kochen bringen.

5

5. Salat zubereiten

Die **übrige Zitronenhälfte** auspressen und den fertig gekochten **Reis** mit Salz, Pfeffer und **Zitronensaft** abschmecken. 1EL Olivenöl und 1EL Balsamicoessig verrühren und mit dem **Salat** vermengen, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Salat** mit dem **Reis** und dem **Hähnchen** anrichten und servieren.

3

3. Gemüse anbraten

Das gebratene **Fleisch** aus der Pfanne nehmen. In der Fleischpfanne den Knoblauch, die **Zwiebeln** und den **Sellerie** mit der **Gewürzmischung** bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Den **Reis** zufügen und unter Rühren glasig anschwitzen.

6

6. Bis zum leckeren Ende

Der Reis ist noch leicht knackig und keine Flüssigkeit mehr da? Kein Problem: Einfach 2EL Wasser zugeben und ein paar Minuten länger köcheln, ggf. noch mehr Wasser verwenden. Ein fest schließender Deckel sorgt dafür, dass der Dampf darunter den Reis auch dann noch weiterkocht, wenn die Pfanne nicht mehr auf dem Herd steht. Also immer schön bedeckt halten!