

MARLEY SPOON



RS Chili-Hähnchen auf Paprikareis

dazu frischer Feldsalat



ca. 30min



3 Portionen

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

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Basmatireis
- 1 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 Pck. Chiliflocken
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 50g Sonnenblumenkerne
- 100g Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher
- Sieb

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 641kcal, Fett 23.5g,
Kohlenhydrate 68.1g, Eiweiß 36.3g



1. Paprika anbraten

225g Reis in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Die **Paprika** vierteln, entkernen und längs in schmale Streifen schneiden, diese quer halbieren. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Paprika** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min anbraten, bis sie leicht weich wird.



4. Sonnenblumenkerne rösten

Die **Sonnenblumenkerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze in 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



2. Reis kochen

Den **Reis** mit 450ml heißem Wasser und dem **Brühwürz** zur **Paprika** in den Topf geben und abgedeckt aufkochen, dann bei niedrigster Hitze abgedeckt 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** in der Pfanne ohne weiteres Fett bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-4Min. braten, bis es gar ist. **1 gegartes Hähnchenfilet** wegpacken und z. B. für ein Sandwich verwenden.



3. Fleisch marinieren

Die **½ der Chiliflocken** (oder mehr nach Geschmack) mit dem **Knoblauch**, 1½EL Olivenöl, 1½EL Essig, 1½EL Honig und 1 kräftigen Prise Salz zu einer **Marinade** verrühren. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und horizontal in **je 2 gleich große Filets** zerteilen. Die **Filets** mit der **Marinade** vermengen.



6. Salat fertigstellen

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