



## RS Würzige Reispfanne mit Hähnchen

dazu bunter Gemüsemix und frischer Joghurt



ca. 35min



4 Portionen

Mit diesem Rezept wird groß aufgetischt - und zwar in XXL! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen möchtest - unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

## Was du von uns bekommst

- 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<sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Wasserkocher
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

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



### 1. Fleisch braten

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.



### 2. Gemüse braten

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.



### 3. Reis zugeben

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.



### 4. Bohnen abspülen

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



### 5. Reis köcheln

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.



### 6. Fertigstellen & servieren

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