



RS Würzige Reispfanne mit Hähnchen

dazu bunter Gemüsemix und frischer Joghurt



ca. 40min



8 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

- 1kg Hähnchenstreifen mexikanische Art
- 1kg Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 600g Jasminreis
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 2 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Dose Bio-Kidneybohnen
- 2 Becher Joghurt¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Wasserkocher
- 2 große Pfannen 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 103.9g, Eiweiß 35.9g



1. Fleisch braten

In einem Wasserkocher 1,2L Wasser aufkochen. Das **Fleisch** in zwei großen Pfannen mit je 3EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbraten, bis es leicht gebräunt ist. Aus den Pfannen nehmen und beiseitestellen.



4. Bohnen abspülen

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen.



2. Gemüse braten

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



5. Fertigstellen & servieren

Auf niedrigste Hitze reduzieren, die **Bohnen** und das **Fleisch** zurück in die Pfanne geben und alles abgedeckt 12-15Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Zwischendurch 1-2 Mal umrühren, damit der **Reis** nicht anhängt.



3. Reis zugeben

Den **Reis**, das **Tomatenmark**, die **Gewürzmischung**, 3TL Salz und 1,6L kochendes Wasser in die Pfannen geben und gleichmäßig einrühren, dann das Wasser erneut zum Kochen bringen.



6. Fertigstellen & servieren

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