



Chili-Hähnchen auf Paprikareis

dazu frischer Feldsalat



ca. 30min



6 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

- 450g Bio-Basmatireis
- 3 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 Pck. Chiliflocken
- 3 Hähnchenbrustfilets
- 100g Sonnenblumenkerne
- 100g Feldsalat
- 50g Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- 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 732kcal, Fett 30.2g,
Kohlenhydrate 73.4g, Eiweiß 40.4g



1. Paprika anbraten

Den **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 großen Topf mit 3EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min anbraten, bis sie leicht weich wird.



2. Reis kochen

Den **Reis** mit 900ml 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.



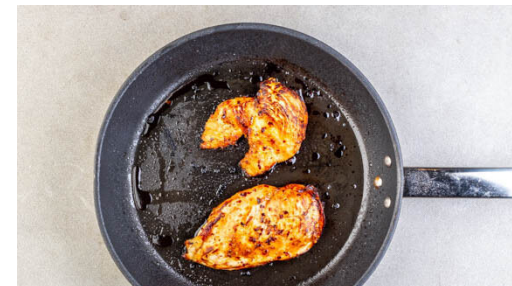
3. Fleisch marinieren

Die **Chiliflocken** mit dem **Knoblauch**, 3EL Olivenöl, 3EL Essig, 3EL Honig und ½TL 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.



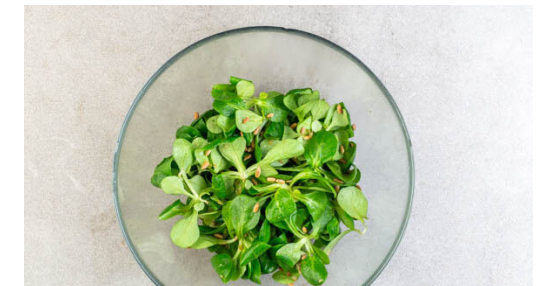
4. Sonnenblumenkerne rösten

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.



5. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** in der Pfanne ggf. portionsweise ohne weiteres Fett bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-4Min. braten, bis es gar ist.



6. Salat fertigstellen

1½EL Olivenöl und 1½EL 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.