



## Tomaten-Oliven-Reis mit Hähnchen

und fruchtiger Paprika-Orangen-Salsa



20-30min



3-4 Personen

Eine Extraportion gute Laune servierst du heute mit diesem karibisch inspirierten Schmaus. Die poppigen Farben der Paprika-Orangen-Salsa, die so lebhaft zusammengewürfelt ist wie die bunten Häuser Puerto Ricos, bringen einfach Urlaubsstimmung an den Tisch. Der Reis wird ohne viel Tamtam, aber mit umso mehr Aromen in einem Zwiebel- und Tomatenpüree gekocht und mit Oliven veredelt. So geht glücklich!



- 400g Basmatireis
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Tomaten
- 2 Dosen Tomatenmark
- 2 Packungen schwarze Oliven
- 2 Päckchen  
Gemüsebrühgewürz
- 2 rote Paprika
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Packungen gewürfelte  
Hähnchenbrust
- 2 Päckchen edelsüßes  
Paprikapulver

- 2EL Butter <sup>7</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 737kcal, Fett 15.5g,  
Kohlenhydrate 107.2g, Eiweiß 39.5g



## 1. Würzpaste pürrieren

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Die **Zwiebeln** schälen und vierteln. Den **Knoblauch** schälen. Die **Tomaten** vierteln. Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Tomaten** und das **Tomatenmark** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer glatt pürieren. Die **Olive**n grob schneiden.



#### 4. Salsa zubereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Orangen** so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird, und das **Fruchtfleisch** ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden, dann mit der **Paprika**, den **Orangenwürfeln**, 4EL (hellem) Essig sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker vermengen.



## 2. Würzpaste anbraten

Die **Tomaten-Zwiebel-Paste** und die **Oliven** in einem mittelgroßen Topf mit 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3 Min. anbraten, dabei regelmäßig umrühren. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



## 5. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit **2TL Paprikapulver** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



### 3. Reis garen

Den **Reis** in den Topf geben und alles gut verrühren. Das **Brühgewürz** sowie 600ml Wasser hinzufügen, abgedeckt aufkochen und dann bei niedriger Hitze 10-12Min. köcheln lassen. Noch mal gut umrühren und den **Reis** mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
**Tipp:** Ggf. mehr Wasser hinzufügen, falls der **Reis** zu trocken wird.



## 6. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Butter oder Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 4-5Min. rundum anbraten, bis es goldbraun und gar ist. Den **Tomaten-Oliven-Reis** auf Teller verteilen, das **Fleisch** darauf anrichten und mit der **Paprika-Orangen-Salsa** garniert servieren.