

HÄHNCHEN-GEMÜSE-PFANNE MIT VOLLKORNREIS

ZUTATEN:

1 Liter Gemüsebrühe
350 g Vollkornreis
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 kleine Karotten
800 g Hähnchenbrust
2 EL Öl

1 rote Paprika
1 grüne Paprika
1 gelbe Paprika
4 EL Tomatenmark
250 ml Wasser
1 Dose gehackte Tomaten
Salz, Pfeffer
½ TL Paprika
½ TL Kurkuma
½ TL Koriander

ZUBEREITUNG:

herstellen und zum Kochen bringen.
waschen und in der Brühe **25 Minuten** köcheln lassen.
schälen und klein würfeln.
schälen und durch die Knoblauchpresse drücken.
waschen, schälen und in Würfel schneiden.
in kleine Streifen schneiden.
in einen Topf geben und erhitzen. Das Fleisch darin anbraten,
die Zwiebeln, die Karotten und Knoblauch dazugeben und kurz
mitbraten.

waschen, in kleine Stücke schneiden und zu dem Fleisch geben.

dazu geben, mit

würzen und alles gut vermischen. Den Reis zu dem Fleisch
geben. Alles gut vermengen, abschmecken und kurz
durchziehen lassen. Mit einem Salat servieren.

