

Hähnchen süß-sauer mit Reis
REZEPT

Hähnchen süß-sauer mit Reis



ZUBEREITUNGS 20 Min

ZEIT

ZUTATEN 5 Stück

PORTION(EN) 2 x

Mit diesem 20-Minuten-Rezept für Hähnchen süß-sauer kannst du den Klassiker ganz einfach selber kochen.

ZUTATEN

- 1 Packung BEN'S ORIGINAL™ Express Basmatireis 220g
- 300g Hähnchenbrustfilet
- 300g Brokkoliröschen
- 1 Glas BEN'S ORIGINAL™ Sauce süß-sauer Gemüse 400g
- 1 EL Öl

ZUBEREITUNG

1. Fleisch waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Brokkoli waschen und in Stücke schneiden.
2. Fleisch in 1 EL erhitztem Öl in einer beschichteten Pfanne anbraten. Brokkoli

dazugeben und ca. 3 Minuten erhitzen.

3. In der Zwischenzeit BEN'S ORIGINAL™ Express Basmatireis nach Packungsanweisung zubereiten.
4. BEN'S ORIGINAL™ Sauce süß-sauer Gemüse zum Fleisch und Gemüse in die Pfanne geben, aufkochen und ca. 5 Minuten sacht köcheln lassen, evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Reis servieren.
5. Tipp: Verfeinern Sie ihr Gericht mit 150 g Babymais (frisch oder aus der Dose) und dem Saft einer Limette zum besonderen Geschmackserlebnis!

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Ballaststoffe: 5 g

Brennwert: 665 kCal

Brennwert: 2786 kJ

Eiweiß: 36 g

Gesättigte Fettsäuren: 5,7 g

Salz: 1100 mg

Kohlenhydrate: 74 g

Davon Zucker: 3,2 g

Fett: 22 g

KATEGORIEN:

[Curry](#), [Hähnchen](#), [Gut vorzubereiten](#), [Proteinreich](#), [15 - 30 MIN](#), [Basmati-Reis](#)

WEITERE REZEPTE



Cremiges Thai-Curry mit Reis und Gemüse

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

9 Stück



Hähnchen Teriyaki auf Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

9 Stück



Indisches Hähnchen-Curry

Zubereitungszeit

150 Min

Zutaten

16 Stück

Source URL: <https://de.bensoriginal.com/recipes/haehnchen-suess-sauer-mit-reis>