

Hähnchen süß-sauer mit Reis REZEPT

Hähnchen süß-sauer mit Reis



<?xml version="1.0"?>
ZUBEREITUNGSZEIT
20 Min
ZUTATEN
5 Stück
PORTION(EN)

2 x

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

TEILEN

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Drucken (opens in same window)

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. 1

Fleisch waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Brokkoli waschen und in Stücke schneiden.

2. 2

Fleisch in 1 EL erhitztem Öl in einer beschichteten Pfanne anbraten. Brokkoli dazugeben und ca. 3 Minuten erhitzen.

3. 3

In der Zwischenzeit BEN´S ORIGINAL™ Express Basmatireis nach Packungsanweisung zubereiten.

4. 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. 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 MEHR DETAILS Indisches Hähnchen-Curry Zubereitungszeit 150 Min Zutaten

MEHR DETAILS

16 Stück

MEHR DETAILS

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