Hühnerfrikassee mit Reis
REZEPT

# Hühnerfrikassee mit Reis



| | |
|---|---|
| **ZUBEREITUNGS ZEIT** | 20 Min |
| **ZUTATEN** | 9 Stück |
| **PORTION(EN)** | 2 x |

Kombiniere Uncle Ben’s Reis mit selbst gemachtem Hühnerfrikassee. Kulinarischer Genuss, einfach in der Zubereitung!

## ZUTATEN

- 1 Packung BEN´S ORIGINAL™ Express Langkornreis 250g
- 250g Hähnchenbrustfilet
- 2 Möhren
- 75g Champignons
- 1 TL Mehl
- 100ml Sahne fettarm
- 100ml Milch
- 125g Erbsen, TK
- 1 EL Öl

## ZUBEREITUNG

1. Karotten waschen, schälen und in feine Stifte schneiden.
2. Champignons waschen, Stiele entfernen und in Scheiben schneiden.
3. Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Vorbereitete Zutaten mit 1 EL ÖL in einem Topf sacht andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen und 1 TL Mehl überstäuben.
5. In der Zwischenzeit BEN´S ORIGINAL™ Express Langkornreis nach Packungsanleitung zubereiten.
6. 100 ml Sahne und 100 ml Milch in den Topf (aus Schritt 4) angießen und für ca. 5 Minuten köcheln lassen.
7. TK-Erbsen ca. 3 Minuten mitköcheln lassen. Hühnerfrikassee mit Reis servieren, und genießen.

## NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 582 kCAL
Kohlenhydrate: 63 g
Protein: 39 g
Fett: 18 g

## KATEGORIEN:

Reispfanne, Hähnchen, Kochen mit Kindern, Proteinreich, 15 - 30 MIN, Langkorn-Reis

## WEITERE REZEPTE



### Hähnchen Teriyaki auf Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

9 Stück



## Königsberger Klopse mit Reis

Zubereitungszeit

35 Min

Zutaten

13 Stück



## Vegane Pilz-Reispfanne in cremiger Sauce

Zubereitungszeit

28 Min

Zutaten

11 Stück

---

**Source URL:** *https://de.bensoriginal.com/recipes/huehnerfrikassee-mit-reis*