Würziges Zitronen-Hähnchen mit Reis
REZEPT

Würziges Zitronen-Hähnchen mit Reis



ZUBEREITUNGS ZEIT	25 Min
ZUTATEN	8 Stück
PORTION(EN)	2 x

Ausgewogene und leckere Mahlzeit in nur 25 Minuten!

ZUTATEN

- 1 TL frischer Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- 1 Knoblauchzehe, klein gehackt
- 250g Hähnchenbrustfilet
- 1/2 Packung BEN´S ORIGINAL™ Express Langkornreis 220g
- Etwas Zitronenabrieb
- 1 TL Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG

1. Grill vorbereiten. Knoblauch schälen und in kleine Stücke schneiden.

2. 1 TL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und den Knoblauch in einer großen Schüssel verrühren.
3. 3 TL der Mischung in eine wiederverschließbare Tüte schöpfen und das Filet ebenfalls in die Tüte geben. Tüte verschließen und kräftig schütteln, um die Marinade zu verteilen. Für 15 Minuten ziehen lassen.
4. Fleisch aus der Tüte nehmen, mit etwas Salz nachwürzen und für 10-15 Minuten auf den Grill geben und garen. Zwischendurch wenden.
5. In der Zwischenzeit BEN´S ORIGINAL™ Express Langkornreis nach Packungsanleitung zubereiten und anschließend in die restliche Zitronenmischung geben und gut verrühren.
6. Zuletzt etwas Zitronenabrieb und Petersilie hinzugeben, zusammen mit dem Fleisch auf zwei Tellern anrichten und fertig! Guten Appetit!
7. Tipp: Für Kinder Knoblauch und Petersilie reduzieren und dafür eine geschnittene Tomate dazulegen.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 288 kCAL
Kohlenhydrate: 14 g
Protein: 32 g
Fett: 11 g

KATEGORIEN:

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

WEITERE REZEPTE



Hähnchen Teriyaki auf Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

9 Stück



Hühnerfrikassee mit Reis

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

9 Stück



Hähnchen süß-sauer mit Reis

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

5 Stück

Source URL: *https://de.bensoriginal.com/recipes/wuerziges-zitronen-haehnchen-mit-reis*