

Gebratene Hähnchenbrust mit Reis
REZEPT

Gebratene Hähnchenbrust mit Reis



ZUBEREITUNGS 20 Min
ZEIT
ZUTATEN 8 Stück
PORTION(EN) 2 x

In nur 20 Minuten fertig und passend zu jeder Mahlzeit: zarte Hähnchenbrust mit Reis.

ZUTATEN

- 2 EL Olivenöl
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Paprika
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 Zitrone, in Scheiben geschnitten
- Kleine Handvoll Petersilie, gehackt
- 1 Packung BEN'S ORIGINAL™ Express Mediterran 220g

ZUBEREITUNG

1. Hähnchenbrustfilets zwischen zwei Blätter Backpapier legen und mit einem Nudelholz

flach rollen, bis sie eine gleichmäßige Dicke aufweisen.

2. Das Fleisch anschließend mit 2 EL Olivenöl, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, 1 TL Paprika und 1 TL getrocknetem Oregano würzen.
3. Das Fleisch in einer Pfanne auf mittlerer Stufe für 10-12 Minuten auf beiden Seiten goldbraun braten.
4. BEN´S ORIGINAL™ Express Mediterran nach Packungsanleitung zubereiten und auf zwei Teller verteilen.
5. Die Hähnchenbrustfilets in Scheiben schneiden und über dem Reis verteilen. Mit Zitronenscheiben und Petersilie dekorieren. Guten Appetit!

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 489 kCAL

Kohlenhydrate: 36 g

Protein: 55 g

Fett: 13 g

KATEGORIEN:

[Hähnchen](#), [Kochen mit Kindern](#), [Proteinreich](#), [15 - 30 MIN](#), [Mediterran](#)

WEITERE REZEPTE



Hähnchen Teriyaki auf Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

9 Stück



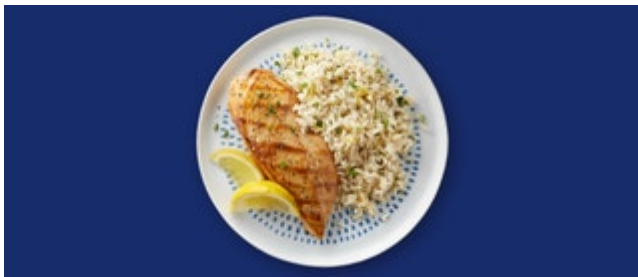
Würzige Hähnchenspieße mit Reis

Zubereitungszeit

30 Min

Zutaten

12 Stück



Würziges Zitronen-Hähnchen mit Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

8 Stück

Source URL: <https://de.bensoriginal.com/recipes/gebratene-haehnchenbrust-mit-reis>