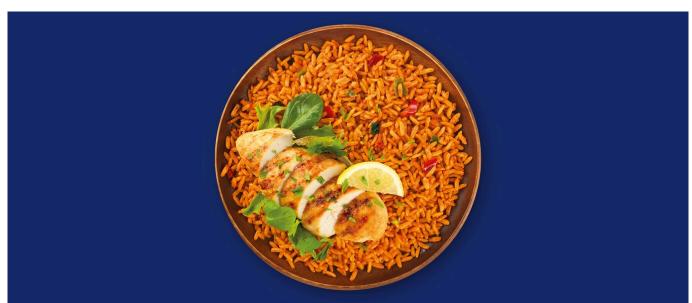


Gebratene Hähnchenbrust mit Reis REZEPT

Gebratene Hähnchenbrust mit Reis



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

2 x

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

- 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

- 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. 1

Hähnchenbrustfilets zwischen zwei Blätter Backpapier legen und mit einem Nudelholz flach rollen, bis sie eine gleichmäßige Dicke aufweisen.

2. 2

Das Fleisch anschließend mit 2 EL Olivenöl, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, 1 TL Paprika und 1 TL getrocknetem Oregano würzen.

3. 3

Das Fleisch in einer Pfanne auf mittlerer Stufe für 10-12 Minuten auf beiden Seiten goldbraun braten.

4. 4

BEN´S ORIGINAL™ Express Mediterran nach Packungsanleitung zubereiten und auf zwei Teller verteilen.

5. 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



<u>Hähnchen Teriyaki auf Reis</u>

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

9 Stück

MEHR DETAILS



Würzige Hähnchenspieße mit Reis

Zubereitungszeit

30 Min

Zutaten

12 Stück

MEHR DETAILS

Würziges Zitronen-Hähnchen mit Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

8 Stück

MEHR DETAILS

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