Spanische Reispfanne mit Hähnchen
REZEPT

Spanische Reispfanne mit Hähnchen



ZUBEREITUNGS ZEIT	40 Min
ZUTATEN	13 Stück
PORTION(EN)	2 x

Mache aus einer einfachen Mahlzeit ein Fest der Geschmäcker! Mit dem Express-Reis Risi Bisi und zartem Hühnerfleisch zauberst du eine Reispfanne ganz nach spanischer Art.

ZUTATEN

- 1 EL Sonnenblumenöl
- 4 Hähnchenschenkel
- 1 weiße Zwiebel, gehackt
- 1 roter Paprika, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 TL Paprikagewürz
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Hühnerbrühwürfel, in 300ml Wasser auflösen

- 100g Gefrorene Erbsen
- 1 Packung BEN´S ORIGINAL™ Express Risi Bisi 220g
- Kleine Handvoll Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG

1. Die getrockneten Kräuter mit Salz und Pfeffer vermischen und beiseite stellen. Hähnchenschenkel, 1 EL Sonnenblumenöl und die Hälfte der Gewürzmischung in eine Schüssel geben und gut vermischen.
2. Eine Pfanne mit Deckel bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen und die Hähnchenschenkel für ca. 5-10 Minuten auf jeder Seite goldbraun anbraten und anschließend auf einen Teller geben.
3. Zwiebel schälen und klein hacken. Paprika, waschen, vierteln, den Kern entfernen und in Scheiben schneiden. Beides in die Pfanne geben und die Hitze auf ein Minimum reduzieren.
4. Sobald die Zwiebeln glasig werden, den geschälten und fein gehackten Knoblauch, die restlichen Gewürze und 1 EL Tomatenmark in die Pfanne geben. Weitere 3 Minuten köcheln lassen und anschließend 300 ml Hühnerbrühe dazugeben.
5. Die Hühnerschenkel wieder in die Pfanne legen und mit einem Deckel bedecken.
6. Alles für weitere 20 Minuten köcheln lassen, bis die Schenkel durch sind und die Flüssigkeit ausgedampft wurde.
7. BEN´S ORIGINAL™ Express Risi Bisi, Erbsen und Petersilie in die Pfanne geben und unterrühren.
8. Weitere 5 Minuten kochen lassen, damit die Aromen aufgenommen werden können. Anschließend alles auf 2 Teller servieren und schmecken lassen!

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 599 kCAL
Kohlenhydrate: 49 g
Protein: 36 g
Fett: 27 g

KATEGORIEN:

Reispfanne, Gemüse, Hähnchen, Gut zum Mitnehmen, Proteinreich, 30 - 45 MIN, Risi Bisi

WEITERE REZEPTE



Würzige Reispfanne mit Tofu und Granatapfelkernen

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

8 Stück



Schnelle Kürbis-Reispfanne

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

11 Stück



Vegane Pilz-Reispfanne in cremiger Sauce

Zubereitungszeit

28 Min

Zutaten

11 Stück

Source URL: *https://de.bensoriginal.com/recipes/spanische-reispfanne-mit-haehnchen*