



Gebratenes Hähnchen mit Ananas

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Knoblauchzehen	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Peperoni Mix	1 St.
Olivenöl	4 EL
Tomatenmark	1 TL
Rosenpaprika	1 TL
Basmatireis	300 g
Salz	
Ananas	1 St.
Koriander, frisch	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf mit Deckel, große Pfanne, feine Reibe

1. Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Limette waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen. Peperoni waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und klein schneiden.
2. In einer Schüssel Hähnchenstreifen, 2 EL Öl, Tomatenmark, Knoblauch, Paprikapulver, Peperoni, Limettenschale und 2 EL Limettensaft vermengen. Hähnchen in der Marinade durchziehen lassen.
3. Inzwischen in einem Topf Reis mit etwa 700 ml Salzwasser aufkochen und ca. 12 Min. auf niedriger Stufe weich garen. Ananas schälen, Strunk entfernen und in etwa 2 cm große Stücke würfeln.
4. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Ananaswürfel ca. 5 Min. rundherum anbraten. Anschließend in eine Schüssel geben und Pfanne auswischen.
5. In der Pfanne erneut 1 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Hähnchenstreifen ca. 5 Min. kross anbraten. Anschließend Ananas zugeben, in der Pfanne vermengen und weitere ca. 2 Min. braten.
6. Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Reis mit gebratenem Hähnchen und Ananas auf Teller anrichten und mit Koriander bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	711 kcal
Kohlenhydrate	92 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	21 g