

Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Basmati-Reis

Für zwei Personen

1 Hähnchenbrustfilet, à 300 g	125 g Basmatireis	1 Zwiebel
1 Zucchini	1 Fleischtomate	2 Orangen
150 ml Gemüsefond	Zimt, Olivenöl	Salz, Pfeffer

Eine Orange auspressen und den Reis in dem Orangensaft und dem Gemüsefond garkochen. Die Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Die Zwiebelstücke zugeben. Die Zucchini in kleine Stücke schneiden. Den Strunk der Tomate herausschneiden und die Tomate fein würfeln. Die Zucchini- und Tomatenstücke zu dem Fleisch geben. Den halbgaaren Reis mit der Flüssigkeit ebenfalls dazugeben und köcheln lassen. Mit Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Orange filetieren. Die Hähnchen-Gemüse-Pfanne auf Tellern anrichten und mit den Orangenfilets garnieren und servieren.

Nicole Otte am 20. Dezember 2012