



Schnelle Reispfanne

mit Paprika, Hähnchenstreifen und Frühlingszwiebeln

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Packungen reis-fit Express Natur-Reis
- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Knoblauchzehe
- je 1 rote und gelbe Paprikaschote (400 g)
- 200 g Frühlingszwiebeln
- 2 EL Rapsöl
- ½ TL Paprikapulver
- 2 EL Sojasauce
- 1 Zitrone
- Jodsalz mit Fluorid
- Pfeffer

Zubereitung:

- Hähnchenbrustfilet unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchenstreifen darin bei mittlerer bis starker Hitze rundherum 5–6 Minuten kräftig anbraten. Paprikapulver, Knoblauch, Paprikastreifen und die Hälfte der Frühlingszwiebeln zugeben und bei kleiner bis mittlerer Hitze 3–4 Minuten braten. Mit Sojasauce ablöschen.
- Reis durch sanftes Drücken der Packungen auflockern, Packungen aufreißen und den Beutelinhalt mit 4 EL Wasser in die Pfanne geben und 3 Minuten erhitzen.
- Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Reispfanne mit Jodsalz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit restlichen Frühlingszwiebeln garniert servieren.

Gesund, weil:

- Diese Reispfanne ist ein echtes Fitness- und Schlankrezept mit reichlich sättigendem Eiweiß aus dem Hähnchenfleisch, verdauungsfördernden Ballaststoffen aus Paprika und Frühlingszwiebeln sowie einer guten Portion Vitamin C.



Guten Appetit!