Mediterrane Hähnchenpfanne

Zutaten

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Aubergine
- 1 grüne Zucchini
- 1 gelbe Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 große Ochsentomate
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g amerikanischer Langkornreis
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL italienische Kräuter oder frisches Basilikum
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer



Zubereitung

- Den Reis nach Packungsanweisung garen.
- Aubergine, Zucchini, Paprika, Ochsentomate und Zwiebeln in mundgerechte Stücke schneiden. Den Knoblauch fein hacken.
- Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Hähnchenbrust in Würfel schneiden, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und rundherum goldbraun anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
- Zwiebeln und Knoblauch in derselben Pfanne glasig anschwitzen. Aubergine, Paprika und Zucchini hinzufügen und etwa 8–10 Minuten anbraten, bis das Gemüse bissfest wird.
- Die gewürfelte Ochsentomate und die italienischen Kräuter dazugeben und weitere 2–3 Minuten köcheln lassen.
- Das Hähnchen zurück in die Pfanne geben. Den gekochten Reis unterheben und alles gut vermengen. Noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Sofort servieren und nach Belieben mit frischen Basilikum bestreuen.

Portionsgröße: 4 Portionen
Zubereitungszeit: 20 Minuten
Backzeit: 20–25 Minuten
Schwierigkeitsgrad: sehr einfach

lissis-passion.de©