

Hähnchengeschnetzeltes mit Reis

Zutaten für 4 Personen

- 300 g Hähnchenbrust
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Paprika
- 200 ml fettarme Milch
- 2 TL Öl zum Braten
- 3 Karotten
- 2 EL Sojasauce
- 250 ml Gemüsebrühe
- 250 g Basmati Reis
- 1 EL Tomatenmark
- 3 EL Erbsen (TK)
- Pfeffer, Salz, Paprikapulver



Zubereitung

Die Zwiebeln, die Möhren und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel fein hacken. Die Karotten in kleine Würfel schneiden. Die Paprika entkernen und in Streifen oder Stücke schneiden. Die Hähnchenbrust in kleine Stücke schneiden, mit Salz und Paprikapulver würzen. Die Sojasauce über das Fleisch geben, gut durchrühren und etwa 15 Minuten marinieren.

Den Reis nach Packungsangaben in Salzwasser kochen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. Die Hitze reduzieren, Zwiebel, Möhren und gepresste Knoblauchzehe zugeben und 5 Minuten anbraten. Mit Gemüsebrühe und Milch ablöschen. Das Tomatenmark unterrühren und kurz köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paprika und Erbsen zugeben. Die Speisestärke in 2 EL Wasser auflösen und in die Sauce geben. Kurz aufkochen lassen.

Den Reis auf den Tellern verteilen und mit Sauce übergießen.

Guten Appetit