

Gemüse-Hähnchenpfanne

Zutaten | 4 Portionen

700 g	Hähnchenbrust
1 Stange	Porree
3-4	Karotten
1	Zucchini
1	rote Paprika
1 kleiner	Brokkoli
6 EL	Sojasoße
250 ml	Gemüsebrühe
200 g	Schmelzkäse Sahne
3 Beutel	Reis
	Salz, Pfeffer
	ggf. Chiliflocken

Zubereitungszeit: 30-35 Min.

Zubereitung:

- Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden und einige Minuten in der Sojasoße marinieren.
- Porree waschen und in Streifen schneiden.
- Brokkoli waschen und vom Stiel abschneiden. In kleine Röschen zerteilen.
- Paprika waschen, entkernen und würfeln.
- Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden.
- Zucchini waschen, längst vierteln und in Stücke schneiden.
- Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Fleisch mit Alufolie abdecken, damit es warm bleibt.
- Das klein geschnittene Gemüse in die gleiche Pfanne geben und andünsten.
- Gemüse mit Brühe ablöschen und ca. 10 Min. leicht köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit Reis nach Packungsanleitung kochen.
- Schmelzkäse zum Gemüse geben und unterrühren. Das Fleisch hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und ggf. Chili abschmecken.

Tipp:

Das Gemüse kann nach Belieben variiert werden.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
81,6 kcal	3,0 g	3,0 g	10,4 g	39,6 mg