

One Pot Reis mit Hähnchen



 Gesamtzeit
30 Minuten



Schwierigkeit
Einfach

Energie 570 kcal Eiweiß 30.5 g
Fett 21.1 g Kohlenhydrate 59.1 g

 7/10 ErnährWert

Zubereitung

- 1** Brokkoli putzen und in kleine Röschen schneiden. Tomaten waschen, Strunk entfernen und ebenfalls würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.
- 2** Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
- 3** Öl in einem großen Topf erhitzen, das Fleisch darin kurz anbraten. Dann Brokkoli und Reis zugeben und kurz mitbraten. Mit der Brühe ablösen. Gut 15 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Nach 10 Minuten Garzeit Tomaten und Frühlingszwiebeln zugeben.
- 4** Den One Pot Reis noch 2 Minuten ziehen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit Parmesan bestreuen.

Zutaten für 4 Portionen

1 Brokkoli
200 g Tomaten
1 Bund Frühlingszwiebeln
300 g Hähnchenfilet
2 EL Rapsöl
250 g Reis
1 l Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
Parmesan



Weitere Rezepte auf rewe.de/rezepte

□



Weitere Rezepte auf [rewe.de/rezepte](https://www.rewe.de/rezepte)