1A+1B

Meat

# Tomatenreis mit Hähnchen

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

1. Den Sojareis gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Die Zwiebel würfeln und das Hähnchenfilet in Stücke schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel andünsten. Das Hähnchenfilet hinzufügen, mit Pfeffer, Salz, Paprikapulver und Oregano würzen und goldbraun und gar braten. Den Reis und die Tomatenwürfel hinzufügen und mit dem Brühepulver abschmecken. Ca. 5-10 Minuten sanft köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Gurke in kleine Stücke schneiden. Den Tomatenreis mit der Gurke servieren und den Ziegenkäse darüber bröckeln.

## Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 1 TL PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- [ ] 40-50 g Hähnchenfilet
- [ ] 100 g Tomatenwürfel aus der Dose
- [ ] 150 g Gurke
- [ ] 3 TL frischer Ziegenkäse
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Paprikapulver
- [ ] Oregano
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

## Nährwerte pro Person

| | |
|---|---|
| Energie | **376 kcal** |
| Kohlenhydrate | **14 g** |
| Fett | **15 g** |
| Ballaststoffe | **6 g** |
| Eiweiß | **43 g** |