

One-Pot-Zitronen-Kräuterhähnchen mit Basmatireis



Zutaten für 4 Portionen
Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
Marinierzeit ca. 30 Minuten

Zutaten:
4 Maishähnchenbrustfilets à ca. 150 g
2 Bio-Zitronen
je 3 Stiele Rosmarin, Zitronenthymian und Oregano
2 Knoblauchzehen
4 Schalotten
Salz, Pfeffer
3 EL Olivenöl
260 g Rii Jii Basmatireis
350 ml Geflügelbrühe (z. B. Instant)
1/2 Bund Kerbel

Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und eventuell halbieren. Zitronen heiß waschen, trocken reiben. 1 EL Zitronenschale fein abreiben und den Saft einer Zitrone auspressen. Zweite Zitrone in feine Scheiben schneiden.

Kräuterblättchen, bzw. -nadeln von den groben Stielen streifen und fein hacken. Knoblauch und Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden. Zitronenschale, Kräuter, Hälfte Knoblauch, Salz, Pfeffer und 1 EL Öl verrühren. Die Hähnchenbrustfilets damit einreiben. Ca. 30 Minuten zugedeckt marinieren.

Restliches Öl in einem großen Topf erhitzen. Hähnchenbrustfilets darin von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten goldbraun anbraten. Aus dem Topf nehmen. Die restlichen Knoblauch- und Schalottenstreifen und Zitronenscheiben im Bratfett andünsten. Zitronenscheiben herausnehmen.

Reis in den Topf geben, kurz glasig andünsten. Hähnchenfilets und Zitronenscheiben auf dem Reis verteilen. Geflügelbrühe und Zitronensaft angießen. Aufkochen lassen, dann den Geflügelreis bei schwacher bis mittlerer Hitze im geschlossenen Topf ca. 20 Minuten garen.

Kerbel waschen, hacken und über den Reis streuen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Portion ca. 460 kcal, 41 g E, 8 g F, 54 g KH.

Dieses Rezept wurde zur Verfügung gestellt von www.rii-jii.de. Viel Spaß beim Kochen!