



Tomaten-Oliven-Reis mit Hähnchen

und fruchtiger Paprika-Orangen-Salsa



ca. 30min



2 personen

Eine Extraportion gute Laune servierst du heute mit diesem karibisch-mexikanisch inspirierten Schmaus. Die poppigen Farben der Paprika-Orangen-Salsa, die so lebhaft zusammengewürfelt ist wie die bunten Häuser Puerto Ricos, bringen einfach Urlaubsstimmung an den Tisch. Der Reis wird ohne viel Tamtam, aber mit umso mehr Aromen in einem Zwiebel- und Tomatenpüree gekocht und mit Oliven veredelt. So geht glücklich!

Wat je van ons krijgt

- 150g basmatirijst
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 2 tomaten
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 zakje zwarte oliven
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 paprika
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 1 bosui
- 250g Mexicaanse kipreepjes

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el boter⁷
- peper en zout
- suiker
- 15ml olijfolie
- 30ml azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 734kcal, vet 22.6g, koolhydraten 90.2g, eiwit 39.0g



1. Würzpaste pürieren

Den **Reis** in een Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Die **Zwiebel** schälen und vierteln. Den **Knoblauch** schälen. Die **Tomaten** vierteln. Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Tomaten** und das **Tomatenmark** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer glatt pürieren. Die **Oliven** grob schneiden.



2. Würzpaste anbraten

Die **Tomaten-Zwiebel-Paste** und die **Oliven** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten, dabei regelmäßig umrühren. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



3. Reis garen

Den **Reis** in den Topf geben und alles gut verrühren. Das **Brühgewürz** sowie 250ml Wasser hinzufügen, abgedeckt aufkochen und dann bei niedriger Hitze 10-12Min. köcheln lassen. Noch mal gut umrühren und den **Reis** mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Ggf. mehr Wasser hinzufügen, falls der **Reis** zu trocken wird, bevor er gar ist.



4. Salsa zubereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Orange** so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird, und das **Fruchtfleisch** ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden, dann mit der **Paprika**, den **Orangenwürfeln**, 2EL hellem Essig sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker vermengen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Butter oder Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 4-5Min. rundum anbraten, bis es goldbraun und gar ist.



6. Anrichten und servieren

Den **Tomaten-Oliven-Reis** auf Teller verteilen, das **Fleisch** darauf anrichten und mit der **Paprika-Orangen-Salsa** garniert servieren.