

DINNERLY



XXL: Würzige Reispfanne mit Hähnchen dazu bunter Gemüsemix und frischer Joghurt



ca. 35min



2 personen

Starte eine Dinner(ly)-Party mit unseren XXL-Rezepten! Egal ob für den Abend mit Freunden oder die Büro-Lunchbox am nächsten Tag – dank der doppelten Portionen kannst du deine Mahlzeiten genau so planen, wie es für dich am besten passt. Einmal kochen, zweimal genießen: einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 4 kippendijfilets
- 2 zakjes Mexicaanse kruidenmix
- 500g verse nasigroenten
- 400g jasmijnrijst
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 kuipje yoghurt⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2tl peper en zout
- 45ml olijfolie

KOKGEREI

- waterkoker
- grote koekenpan met deksel
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

KOKTIP

Dieses Rezept ergibt 4 Portionen.

ALLERGENEN

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

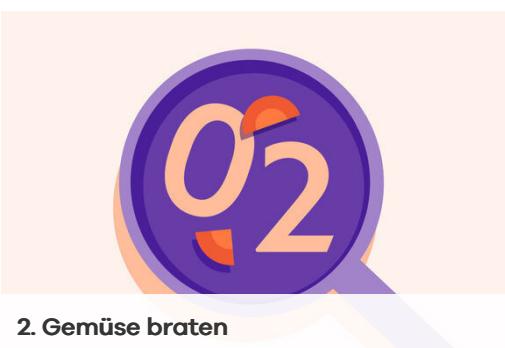
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 710kcal, vet 23.3g, koolhydraten 98.0g, eiwit 26.6g



1. Fleisch braten

In einem Wasserkocher 800ml Wasser aufkochen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 3EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 2–3Min. anbraten, bis es leicht gebräunt ist. Mit $\frac{1}{4}$ der **Gewürzmischung** und $\frac{1}{2}$ TL Salz würzen, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



2. Gemüse braten

Den **Gemüsemix** in derselben Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze in 3–4Min. leicht weich braten. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt.



3. Reis zugeben

Den **Reis**, das **Tomatenmark**, die übrige **Gewürzmischung**, $\frac{1}{2}$ TL Salz und 800ml kochendes Wasser in die Pfanne geben und gleichmäßig einrühren, dann das Wasser erneut zum Kochen bringen.



4. Reis köcheln

Auf niedrigste Hitze reduzieren, das **Fleisch** zurück in die Pfanne geben und alles abgedeckt 10–12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Zwischendurch 1–2 Mal umrühren, damit der **Reis** nicht anhängt. (Siehe auch Schritt 6.)



5. Fertigstellen & servieren

Die **Reispfanne** mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen, auf Teller verteilen und mit einem Klecks **Joghurt** garniert servieren.



6. Reis zu trocken?

Falls der Reis noch nicht gar, aber das Wasser bereits verkocht ist, gieße schrittweise je 50ml Wasser nach, bis der Reis gar ist.