



einfach
lecker

Zum Nachkochen

Hähnchenbrust
mit Tomate-Mozzarella, Broccoli und Curryreis

Hähnchenbrust

mit Tomate-Mozzarella, Broccoli, Curryreis

Zutaten

(für vier Portionen)

4 Hähnchenbrustfilets (120 g/Stück)	40 ml Rapsöl
300 g Tomaten	80 g Mozzarella
30 g Mehl	20 g Petersilie
20 g Basilikum	800 g frischen Broccoli
320 g Reis	
Salz, Pfeffer, Paprika, Curry	

Zubereitung

Hähnchenbrustfilet mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen und in heißem Öl anbraten. Hähnchenbrüste nebeneinander auf ein gefettetes Blech setzen. Tomaten waschen und schneiden. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Reis in Salzwasser kochen, abgießen. Broccoli putzen, schneiden und in Salzwasser bissfest kochen. Hähnchen mit Tomate und Mozzarella belegen und im Ofen bei 170 °C für ca. 15 Min. überbacken. Petersilie und Basilikum waschen, dann fein schneiden. Currypulver in Öl anschwitzen, Reis zugeben und mit Gewürzen abschmecken. Geschnittene Petersilie unter Reis heben. Broccoli mit Gewürzen abschmecken. Hähnchenbrust zusammen mit Broccoli, Curryreis anrichten und mit Basilikum garnieren.

Guten Appetit!



Nährwerte pro Portion:

Kcal: 784 / KJ: 3282, Eiweiß: 46 g, Fett: 27 g

Kohlenhydrate: 86 g, Ballaststoffe: 8 g