

Zucchini-Hähnchen-Wildreispfanne



Das brauchst du (für 4 Portionen):

1-2 Tassen Wildreis

1 Zwiebel

2-3 Zucchini

3 Hähnchenbrustfilets

250 ml Gemüsebrühe

Curry

1 Becher Sahne

Ewas Butterschmalz zum Anschwitzen

So machst du's richtig:

- 1.) Schneide die Zwiebel in kleine Würfelchen.
- 2.) Brate die Zwiebel in einer Pfanne mit Butterschmalz an.
- 3.) Schneide das Hähnchenfleisch in kleine Stückchen.
- 4.) Gib das Hähnchenfleisch zu den Zwiebeln dazu und brate es goldbraun an.
- 5.) Koche den Wildreis nach Packungsanleitung.
- 6.) Lösche Fleisch und Zwiebeln mit Gemüsebrühe ab.
- 7.) Schneide die Zucchini in kleine Würfelchen und gib sie in die Pfanne.
- 8.) Gib den fertigen Reis in die Pfanne dazu.
- 9.) Verfeinere das Ganze mit der Sahne.
- 10.) Würze mit Salz, Pfeffer und Curry.

Tipp: Das Ganze schmeckt auch mit jeder Art von Nudeln sehr gut.