

Kräuterreis mit Hähnchengeschnetzelten und Pilzen

Zutaten für 4 Personen

500g Hähnchenbrustfilet
240g Reis z.B. Jasminreis
400g braune Champignons
30g Butter
2 mittelgroße Zwiebeln
200ml Milch

Paprika, Curry, Salz, Pfeffer



Kräuter: Petersilie, Dill, Kresse, Schnittlauch, Pimpinelle, Kerbel, Koriander, Sauerampfer, Schnittlauch frisch oder tiefgekühlt

Zubereitung:

In einem Topf 1Liter Wasser aufsetzen und salzen. Den Reis in einem Sieb spülen, bis das Wasser klar ist. Wenn das Wasser kocht den Reis bis zum gewünschten Gar grad kochen lassen.

Champignons in Scheiben schneiden und die Zwiebel in kleine Würfel. Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und in Streifen schneiden. Das Hühnchen ohne Fett in einer beschichteten Pfanne scharf anbraten und mit Salz und Paprika würzen. In einem Topf die Butter zerlassen und die Zwiebeln mit den Champignons anbraten und mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Mit der Milch ablöschen, bei wenig Flüssigkeit mit Wasser aufgießen. Etwa nach 5-7 Minuten das Hähnchen dazugeben und alles zusammen nochmal abschmecken.

Wenn beim Reis das Wasser fast verdunstet ist, die Garstufe prüfen. Ist er gar, das Restwasser abgießen und die Kräuter untergeben.

Nährwerte pro Portion:

Energie: 501kcal	Protein: 46g	Fett: 12g	Kohlenhydrate: 52g
------------------	--------------	-----------	--------------------

Gut für Magen und Darm

„Wer wohldosiert und angemessen Küchenkräuter verwendet, profitiert nicht nur von deren Genusswert, sondern kann dadurch zu Gesundheit und Wohlbefinden beitragen.“

18.08.2020 / Autor: Engelbert Kötter, Walldürn-Rippberg

Appetitanregend: Bitterstoffe in Salbei, Lorbeer, Basilikum, Thymian, Rosmarin, Oregano oder Wermut fördern den Appetit.

Magendarm-beruhigend: Viele Kräuter beruhigen den Magen, entkrampfen und schützen so vor Blähungen (z. B. Dill, Fenchel, Wacholder, Bohnenkraut).

Entwässernd: Küchenkräuter wie Petersilie, Basilikum, Kresse und Borretsch regen die Nierentätigkeit und Harnbildung an.