

Gemüse-Pfanne mit Hähnchen

Für 4 Portionen

300 g Reis	1 Zucchini	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	1 Bd. Frühlingszwiebeln	1 Dose Kichererbsen
320 g Hähnchenbrustfilet	2 EL Rapsöl	50 ml Gemüsebrühe
2 EL Sojasoße	Salz, Pfeffer	

Zucchini waschen, längs halbieren und in halbe Scheiben schneiden. Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und das Weiße sowie Hellgrüne in Ringe schneiden.

Kichererbsen abspülen und abtropfen.

Hähnchenbrustfilet abtupfen und in Streifen schneiden.

1 EL Öl erhitzen und das Fleisch von allen Seiten braten. Aus der Pfanne nehmen, restliches Öl erhitzen und Zucchini sowie Paprika anschwitzen.

Kichererbsen zugeben und mit Gemüsebrühe und Sojasoße ablöschen.

Reis, Hähnchenstreifen und Frühlingszwiebeln dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

NN am 25. Februar 2026