

Hühnerragout mit Basmati-Reis 4 Pers.

Zutaten:

500 g Bio-Hühnerfilet
2 EL Rapsöl
2 Stück Paprika rot
2 Stück Zwiebel
2 Stück Zucchini
2 TL Paprikapulver
Salz, Pfeffer
500 ml Flüssigkeit
(Wasser oder Gemüsebrühe)
100 ml Weißwein



pro Portion 642 kcal/2687kJ

Zubereitung:

Gemüse waschen, Paprika und Zucchini in kleine Stücke schneiden. Zwiebel fein hacken.

Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden, salzen und pfeffern und in einem großen Topf mit Öl scharf anbraten.

Zwiebel und Paprika kurz mitrösten, danach kommt der Zucchini hinzu. Einige Minuten mitbraten, ablöschen mit Wein. Wasser oder Brühe aufgießen und Paprikapulver unterrühren. Zugedeckt 30 Min. köcheln lassen.
Dazu passt ein schöner grüner Salat.

Kennzeichen: einfach, ballaststoffreich, laktosefrei, vitaminreich, enthält Huhn