



# Reis-Hähnchen-Pfanne

Mittagessen - geeignet für



## Zutaten (für 1 Portion):

100 g weißer Reis  
150 g Hähnchenbrust  
1 kleine geschälte Zucchini oder Möhre  
1 TL Rapsöl  
200 ml Wasser  
Salz

## Zubereitung:

1. Reis weich kochen.
2. Hähnchen in kleinen Stücken in Öl leicht andünsten. Etwas Wasser zugeben und zugedeckt 10-12 Minuten garziehen lassen.
3. Gemüse waschen, klein schneiden und weich dünsten.
4. Alles zusammen servieren.