



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.

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.