

Hühnchen-Geschnetzeltes mit Gemüse und Reis

Für 4 Personen:

2 Knoblauchzehen	1 Zwiebel	1 Karotte
1 Paprika	1 Zucchini	400 g Hähnchenfilet
2 EL Olivenöl	2 EL Thymian	1 TL Oregano
150 ml Gemüsebrühe	200 g frische Kirschtomaten	2 EL Tomatenmark
400 g stückige Tomaten	200 g Reis	2 EL schwarze Oliven
Pfeffer, Salz		

Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebel schälen und würfeln.

Paprika und Zucchini putzen und ebenfalls in Würfel schneiden.

Möhre schälen und in feine Scheiben schneiden.

Hähnchenfleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenstreifen ca. 5 Minuten von beiden Seiten anbraten.

Dann gehackten Knoblauch hinzufügen und kurz anbraten. Geschnittene Zwiebel, Paprika, Möhre hinzugeben und mit Thymian und Oregano verfeinern. Gemüse dünsten, bis es leicht weich wird. Mit Gemüsebrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Kirschtomaten halbieren und zusammen mit Tomatenmark und den stückigen Tomaten in die Pfanne geben, verrühren und eine halbe Stunde ca. köcheln lassen. Währenddessen Reis in einen Topf mit doppelter Menge Salzwasser geben, Deckel auflegen und aufkochen lassen.

Bei niedriger Hitze 15 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.

Die ganzen Oliven zum Geschnetzelten geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Geschnetzeltes mit Gemüse und Reis anrichten und mit Tomatensoße garnieren.

Björn Freitag am 05. September 2021