



REZEPT
DES MONATS

**Bunte Reispfanne
mit Nüssen**

Zutaten für 4 Personen

150 g	Reis
600 g	Hähnchen- oder Putenbrust
200 g	Brokkoli
150 g	Champignons
1 Stange	Porree
3	Möhren
40 g	Nüsse
125 ml	Brühe
2 El	Öl
	Salz, Pfeffer, Curry, Paprikapulver

Zubereitung

Den Reis in 300 ml kochendes gesalzenes Wasser geben und ca. 20-25 Minuten köcheln lassen.

Das Fleisch in Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, darin das Fleisch anbraten und würzen, dann warmstellen.

Gemüse waschen, in Stücke/Streifen schneiden und in der Pfanne mit dem übrig gebliebenem Fett kurz andünsten. Würzen, Brühe dazugießen und mit geschlossenem Deckel auf mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garen.

Reis und Fleisch zum Gemüse geben und gegebenenfalls nachwürzen.

Zum Schluss die Nüsse ohne Fett kurz anrösten und über die Reispfanne geben.

Pro Portion: 11 g Fett (ohne Nüsse: 6 g Fett)

Guten
Appetit!