

Hähnchenbrustfilets auf Gemüse und Reismischung



Sehr würzig und lecker

Gewürzte, in der Pfanne gebratene Hähnchenbrustfilets.

Dazu ein leichtes Gemüse aus verschiedenen Zutaten.

Als Beilage vorgedämpfter Gemüse-Reis aus der Packung, den ich nur noch in der Mikrowelle fertig gare.

Hähnchenbrustfilets auf Gemüse und

Reismischung



10. November 2020

von [Thobie](#)

Kategorie [Geflügel](#)

Personen

2

Zubereitungszeit

15 Minuten

Garzeit

15 Minuten

Gesamtzeit

30 Minuten



Zutaten

- 4 Hähnchenbrustfilets
- 16 Cocktail-Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 kleine Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- rosenscharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 2 Packungen vorgedämpfte Reis-Gemüse-Mischung (à 200 g)
- geriebener Cheddar
- Olivenöl

Anleitung

1. Filets mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.
2. Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und grob zerkleinern.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin einige Minuten kross braten. Salzen und pfeffern.
4. Währenddessen Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und Filets darin auf jeder Seite einige Minuten kross braten.
5. Packungen mit Gemüse-Reis-Mischungen mit den Händen etwas durchkneten, um sie aufzulockern. Packungen aufschneiden und stehend bei 800 Watt 3 Minuten in der Mikrowelle garen.
6. Gemüse-Reis-Mischung auf zwei Teller verteilen. Gemüse darüber geben. Jeweils zwei Filets dazugeben.
7. Mit Cheddar garnieren.
8. Servieren. Guten Appetit!

Schlagwörter

Cheddar,

Filet,

Hähnchen,

Knoblauch,

Lauchzwiebel,

Reis,

Tomate,

Zwiebel

© 2026 ©Thomas Biedermann

<https://www.nudelheissundhos.de/2020/11/10/haehnchenbrustfilets-auf-gemuese-und-reismischung/>