



# Hähnchen-Pilz-Pfanne mit Reis

(2 Portionen)

**ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 20 Minuten

**GARZEIT:** 10 Minuten

## Zutaten

- 120 g Naturreis
- Salz, Pfeffer
- 250 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 250 g Spinat
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL natives Olivenöl
- 150 ml Milch (1,5 % Fett)
- 1 EL gehackter Thymian
- 1 EL gehackter Oregano

## Zubereitung:

1. Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Hähnchenbrustfilet abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Spinat waschen und trocken tupfen. Knoblauch abziehen und zerdrücken.
2. Hähnchenbruststreifen in erhitztem Öl ca. 6 Minuten anbraten, herausnehmen und zur Seite legen. Zwiebelwürfel mit Champignonscheiben, Spinat und Knoblauch im Bratensatz ca. 3 Minuten andünsten, mit Milch ablöschen und aufkochen lassen.
3. Reis und Hähnchenbruststreifen unterheben, mit Thymian und Oregano verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Hähnchen-Pilz-Pfanne servieren.

### INFO:

Native Öle sind qualitativ deutlich hochwertiger als gehärtete Fette und raffinierte Öle und werden bevorzugt in der kalten Küche eingesetzt. Natives Oliven- und Rapsöl ist relativ hitzestabil und kann daher zum Dünsten, Backen und schonendem Braten eingesetzt werden.

## NÄHRWERTE PRO PORTION:

**KJ/kcal:** 2073/491 **EW:** 41,4g **F:** 9,8g **KH:** 56,2g **BE:** 4,5