

REZEPT

Reis mit Hähnchen und Gemüse



Zubereitungszeit: **10 Minuten + 40 Minuten im Ofen**

Portionen: **1**

Nährwerte

- Fett: **22g**
- Kohlenhydrate: **94g**
- Protein: **47g**
- Kalorien: **774 kcal**

Zutaten

- Reis 100g
- Hähnchenbrust 150g
- Kaisergemüse TK 200g
- Kochsahne 15% 125g
- Ketchup Bio 20g
- Salz, Pfeffer und Currygewürz
- optional Knoblauch

Zubereitung

1. Heize deinen Backofen auf **200°C Umluft** vor.
2. Gib die **Kochsahne** und einen **Schuss Wasser** in eine Auflaufform.
3. Würze die Sahne kräftig mit **Salz, Pfeffer, Currypulver** und **Knoblauch**. Verrühre alles gut.
4. Lege das **Hähnchen** in die gewürzte Sahne in die Auflaufform.
5. Verteile das **Kaisergemüse** gleichmäßig um das Hähnchen herum in der Auflaufform.
6. Stelle die Auflaufform für **30-35 Minuten** in den vorgeheizten Ofen, bis das Hähnchen gar und das Gemüse weich ist.
7. Während der Auflauf im Ofen ist, koche den **Reis** nach Packungsanleitung.
8. Alternativ kannst du das Gemüse auch schonender in der Mikrowelle zubereiten (**600 Watt für 5 Minuten, bei der Hälfte einmal umrühren**) und erst am Ende zum Hähnchen geben, damit es nicht zu weich wird.
9. Serviere den fertigen Auflauf zusammen mit dem gekochten Reis.