

SCHNELLER PAPRIKAREIS

Zutaten für 2 - 3 Personen:

- 1 Esslöffel Rapsöl
- ca. 250 g Hähnchen-/Putengeschnetzeltes
- 3 Paprika
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Tasse Gemüsebrühe (z.B. mit Frugola zubereitet)
- Petersilie (frisch oder getrocknet)
- 250 g Vollkornreis (lose oder im Kochbeutel)



Zubereitung:

- Hähnchen-/Putengeschnetzeltes mit Rapsöl in einer größeren Pfanne anbraten
- Klein geschnittene Paprika und Gemüsezwiebel dazugeben und anköcheln
- Die Tasse Gemüsebrühe dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen
- Ab und zu umrühren
- In der Zwischenzeit den Vollkornreis zubereiten
- Den fertigen Reis in die Paprikapfanne geben
- Mit der Petersilie und Gewürzen nach Geschmack verfeinern

Guten Appetit wünscht Ihnen das Team

