1A+1B Fleisch

Masala-Reis mit Hähnchen und Brokkoli

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Reis ca. 15 Minuten in reichlich Wasser mit der Kräuterbrühe kochen. ½ EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Kreuzkümmelsamen und Senfkörner ca. 30 Sekunden braten bis die Samen aufplatzen. Dann sofort Brokkoli, Knoblauch, Ingwer und rote Chili hinzufügen und alles ca. 2-3 Minuten bei hoher Hitze anbraten. Das Garam Masala und 100 ml heißes Wasser einrühren und den Brokkoli bei mittlerer Hitze mit Deckel bissfest kochen. Das restliche Olivenöl in einer anderen Pfanne erhitzen und die Hähnchenstücke mit etwas Salz, Pfeffer und Chilipulver goldbraun und gar braten. Die Hähnchenstücke dann zur Brokkoli-Masala geben. Mit dem Reis servieren und mit Zitronensaft besprenkeln.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 1 TL PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- [ ] 40-50 g Hähnchenfilet in Stücken
- [ ] 200 g Brokkoli in Röschen
- [ ] ½ rote Chili, fein geschnitten und Kerne entfernt
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- [ ] 1 cm frische Ingwerwurzel, gerieben
- [ ] ½ TL schwarze Senfkörner
- [ ] 1 TL Kreuzkümmelsamen
- [ ] 1 TL Garam Masala
- [ ] ½ TL Chilipulver
- [ ] Saft einer Zitronenspalte
- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**397 kcal**
Kohlenhydrate	**14 g**
Fett	**15 g**
Eiweiß	**46 g**