

One-Pot-Hähnchen-Rosenkohlpfanne mit Reis

Zutaten **(für 4 Personen):**

600 g Hähnchenfilet
1 Süßkartoffel
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehe
2 EL Öl
250 g Rosenkohl
200 g Reis
500 ml Geflügelfond
1 TL Kreuzkümmel
Salz und Pfeffer
2 EL Mandeln
1 Chilischote



Nährwerte:

Pro Portion ca. 646 kcal, 14 g Fett, 44 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

35 Minuten

One-Pot-Hähnchen-Rosenkohlpfanne mit Reis

Zubereitung:

1. Hähnchenfilet würfeln. Süßkartoffel, Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls würfeln. Alles zusammen in dem Öl circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.
2. Rosenkohl putzen und halbieren, mit Reis und Geflügelfond in die Pfanne geben und circa 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist.
3. One-Pot-Hähnchen-Rosenkohl-Pfanne mit Kreuzkümmel und Salz und Pfeffer abschmecken, mit Mandeln und Chiliringen toppen und genießen!



One-Pot-Hähnchen-Rosenkohlpfanne mit Reis



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-gefluegel.de**