

## Marinierte Hähnchenfilets mit Curry-Ananas-Reis

### Zutaten

**(für 4 Personen):**

600 g Hähnchenfilet  
2 Zwiebeln  
1 Dose Ananas  
1 Chili  
1 Dose Mais  
3 EL Olivenöl  
250 g Reis  
2 EL Sojasauce  
1 EL Curry  
Koriander  
0.5 Zitrone  
1 TL Geflügelgewürz



### Nährwerte:

Pro Portion ca. 437 kcal, 28 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß (Diese Information findet ihr, wenn ihr im Ordner des jeweiligen Rezepts die Worddatei "Blogbeitrag" öffnet. Dort müsste sie ganz unten stehen. Schreibt mir, sollte dies nicht der Fall sein).

### Zubereitungszeit:

circa 40 Minuten

## Marinierte Hähnchenfilets mit Curry-Ananas-Reis

### Zubereitung:

1. Als erstes die Zwiebeln schälen und kleinschneiden. Dann die Ananas ebenfalls schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Jetzt Zwiebelwürfel, geschnittene Ananas, Chili und Mais in 1 EL Öl circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten. Anschließend mit gekochtem Reis, Sojasauce, Curry, Koriander und Zitronensaft für weitere 5 bis 7 Minuten braten.
3. 2 EL Öl mit Geflügelgewürz mischen und die Hähnchenfilets damit von beiden Seiten einpinseln.



## Marinierte Hähnchenfilets mit Curry-Ananas-Reis

4. Danach das marinierte Hähnchenfleisch von jeder Seite für circa 7 bis 10 Minuten scharf anbraten.



5. Last but not least: Alles zusammen anrichten und genießen!



WE LOVE  
GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

## Marinierte Hähnchenfilets mit Curry-Ananas-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](http://www.deutsches-gefluegel.de)