

## Reisauflauf mit Hähnchen-Ministeaks

### Zutaten

#### (für 4 Personen):

400 g Hähnchen-Ministeaks (aus deutscher Erzeugung)  
1 EL Öl  
200 g Reis  
1 Dose Kidneybohnen (285 g)  
1 Dose Mais (255 g)  
200 ml Sahne  
1 EL italienische Kräuter  
100 g Gouda  
2 Zwiebeln



### Nährwerte:

Pro Portion ca. 449 kcal, 14 g Fett, 37 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß

### Zubereitungszeit:

circa 40 Minuten (davon 25 Minuten Garzeit im Ofen)

## Reisauflauf mit Hähnchen-Ministeaks

### Zubereitung:

1. Als erstes Kidneybohnen, Mais, Kräuter und Sahne mischen. Dann den Reis nach Packungsangabe kochen.



2. Jetzt die Hähnchen-Ministeaks in 1 EL Öl von jeder Seite circa 3 bis 5 Minuten scharf anbraten.



3. Anschließend den Reis und die Gemüse-Sahne-Mischung in eine Auflaufform geben und mit Hähnchenfleisch,...





## Reisauflauf mit Hähnchen-Ministeaks

4. ...den klein geschnittenen Zwiebeln und dem Käse toppen.



5. Zum Schluss den Auflauf für circa 25 Minuten im Ofen bei 180 Grad gratinieren und danach genießen. ☺



## Reisauflauf mit Hähnchen-Ministeaks



### 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)**