

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, 14g Fett, 37g 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**