

Hähnchengeschnetzeltes mit Tomatenreis

Zutaten

(für 4 Personen):

500 g Hähnchengeschnetzeltes
1 EL Öl
2 Zwiebeln
2 TL Gyros-Gewürz
500 ml Tomaten
1 EL Tomatenmark
2 Lauchzwiebeln
200 g Schmand
250 g Reis
200 g Tsatsiki



Nährwerte:

Pro Portion ca. 542 kcal, 20 g Fett, 47 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

20 Minuten

Hähnchengeschnetzeltes mit Tomatenreis

Zubereitung:

1. 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.



2. Die Zwiebeln schälen und klein schneiden. Hähnchengeschnetzeltes, Zwiebeln und Gyrosgewürz circa 5 bis 7 Minuten in 1 EL Öl scharf anbraten.



3. Den Schmand zu dem Hähnchengeschnetzeltem geben und weitere 5 bis 7 Minuten garen.



Hähnchengeschnetzeltes mit Tomatenreis

4. Die Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Den Reis nach Packungsangabe kochen, mit den passierten Tomaten, dem Tomatenmark und den Lauchzwiebeln einmal aufkochen – fertig ☑.



5. Hähnchengeschnetzeltes mit Reis und Tsatsiki anrichten und genießen.



Hähnchengeschnetzeltes mit Tomatenreis



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**