

# viel für wenig | Hähnchen-Geschnetzeltes mit Gemüse und Reis

---

Rezept von Björn Freitag

## Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Hähnchenfilet
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Thymian
- 1 TL Oregano
- 150 ml Gemüsebrühe
- 200 g frische Kirschtomaten
- 2 EL Tomatenmark
- 400 g stückige Tomaten
- 200 g Reis
- 2 EL schwarze Oliven
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung:

Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebel schälen und würfeln. Paprika und Zucchini putzen und ebenfalls in Würfel schneiden. Möhre schälen und in feine Scheiben schneiden.

Hähnchenfleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenstreifen ca. 5 Minuten von beiden Seiten anbraten. Dann gehackten Knoblauch hinzufügen und kurz anbraten. Geschnittene Zwiebel, Paprika, Möhre hinzugeben und mit Thymian und Oregano verfeinern. Gemüse dünsten, bis es leicht weich wird.

Mit Gemüsebrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Kirschtomaten halbieren und zusammen mit Tomatenmark und den stückigen Tomaten in die Pfanne geben, verrühren und eine halbe Stunde köcheln lassen.

Reis in einen Topf mit doppelter Menge Salzwasser geben, Deckel auflegen und aufkochen lassen. Bei niedriger Hitze 15 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.

Die ganzen Oliven zum Geschnittelten geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Geschnitteltes mit Gemüse und Reis anrichten und mit Tomaten-Sauce servieren.

*Rezept: Björn Freitag*

*Quelle: viel für wenig vom 06.09.2021*

*Episode: Nie mehr meckern übers Essen! Kochkurs für die ganze Familie*