

Hähnchenpfanne

Zutaten für 4 Personen:

600 g Hähnchenkeulen oder 1 Brathähnchen
etwas Sonnenblumenöl
1 kl. Zwiebel
1 Knoblauchzehe
150 g Gemüsepaprika rot
2 TL Currypulver
125 g Reis
150 ml Wasser
150 ml Weißwein trocken
1 TL Hühnersuppe (Instant-Pulver)

Zubereitung:

Die Hähnchenstücke (aufgetaut) bzw. das ganze Hähnchen klein schneiden, waschen und trocken tupfen.

Öl in der Pfanne heiß werden lassen und die Hähnchenteile anbraten.

Die Zwiebel schälen, in Würfel schneiden, die Knoblauchzehe schälen, zerdrücken.

Die Paprikaschote waschen, halbieren. Kerne und weiße Innenhäute entfernen, Paprika in Streifen schneiden.

Zwiebel, Knoblauch und Paprika in die Pfanne geben und mit den Hähnchenteilen und den Curry anbraten. Reis, Wasser und Wein dazugießen. Die klare Hühnersuppe drüberstreuen und aufkochen lassen. Bei geschlossener Pfanne und bei geringer Wärmezufuhr ca. 30 Minuten schmoren.

Dazu passt: gemischter grüner Salat, je nach Geschmack

Pro Portion:

400 mg Kalium
250 mg Phosphat

Guten Appetit!