

Zwiebelhähnchen mit Reis

von SharkMacGyver · 4 Portionen · Abnehmen / Kalorienarm, Hauptgericht

<https://www.youtube.com/watch?v=xrd8MvU-dpU>

NÄHRWERTE PRO PORTION

546 kcal 56 g Eiweiß 60 g Kohlenhydrate 8 g Fett

ZUTATEN

800 g Hähnchenbrust
250 g Basmatireis (roh)
400 g Zwiebeln (ca. 3-4 Große)
250 g Champignons (optional)
200 ml Kochsahne
250 ml Hühnerbrühe
10 g Speisestärke
2 TL Senf
1 Sprühstoß Öl (für die Pfanne)
Petersilie (zum garnieren)

Gewürze

2 TL Paprikapulver edelsüß
1 TL Knoblauchpulver
1 TL Zwiebelpulver
Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Reis kochen

Reis nach Anleitung kochen

2. Kleinschneiden

Zwiebeln und Champignons in Streifen/Scheiben

3. Hähnchen würzen

Hähnchenbrust von beiden Seiten mit dem Knoblauch-Paprika- und Zwiebelpulver würzen

4. Hähnchen braten

Mit dem Sprühstoß Öl, das Hähnchen von beiden Seiten scharf anbraten.

Sie müssen nicht durch sein, da sie im Airfryer/Ofen durchgegart werden.

5. Zwiebeln und Champignons

Zwiebeln und Champignons in einem großen Topf oder Wok anschwitzen, mit der Hühnerbrühe und Kochsahne ablöschen und mit dem Senf würzen.

die Speisestärke zum Abbinden im kalten Wasser anmischen und zugeben. Damit wird die Soße abgebunden.

6. Hähnchen (Option 1)

Das Hähnchen jetzt mit in die Champignon-Zwiebelsoße geben und mit Soße bedecken.

10 Minuten ziehen lassen.

7. Hähnchen (Option 2)

Hähnchen im Airfryer durchgaren. Anschließend in Scheiben schneiden.

8. Anrichten

Reis auf einem Teller platzieren, auf der anderen Seite einen Teil der Soße. Das aufgeschnittene Huhn auf dem Soßenbett platzieren und den Rest von der Soße drübergeben. Anschließend mit Petersilie garnieren.

