

# Zucchini-Hähnchenpfanne



**ISS BUNT BLEIB GESUND**

Rezepte zum schlank werden  
und schlank bleiben!

## ZUBEREITUNG

1. Reis nach Packungsanweisung kochen und warm halten. Das Fleisch waschen und trocken tupfen.
2. Das Gemüse putzen und waschen, die Karotten und die Zucchini in Scheiben, die Zwiebel in kleine Würfel schneiden.
3. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen, erst die Karotten darin andünsten bis sie fast gar sind, dann die Zucchini zugeben. 1 TL Mehl darüber stäuben und mit ca. 50 ml Brühe aufgießen. Worcestersoße, Sahne und Zwiebelwürfel zufügen, fertig garen. Mit Chilipulver und Kräutersalz würzen.
4. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin unter Wenden anbraten, mit etwas Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen.
5. Den Reis mit der Hähnchenbrust und dem Gemüse anrichten und mit Kräutern garnieren.

## ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 60 g Vollkorn- oder parboiled Reis
- 200 g Hähnchenbrustfilet
- 1 EL Olivenöl
- 100 g Karotten
- 100 g kleine, frische Zucchini
- 1/2 Zwiebel (ca. 45 g)
- 1 TL Johannisbrotkernmehl
- 1 TL Worcestersoße
- 1 EL Sahne 10 % Fett
- 50 ml Gemüsebrühe
- Chilipulver
- Salz / Pfeffer
- Kräutersalz
- gemischte Kräuter



592  
Kalorien



61 g  
Kohlenhydrate



13 g  
Fett



55 g  
Eiweiß



8 g  
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

figur  scout