

Schnelle Reispfanne mit Hähnchen und Steakstreifen

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

4 Esslöffel Teriyaki Sauce
 400 g Hähnchenbrustfilet
 200 g Steak
 2 Esslöffel Sesamöl
 500 g Reis
 3 Frühlingszwiebeln
 80 g TK-Erbesen
 400 g Ananasstücke aus der Dose
 1 große Tomate
 5 Esslöffel Sojasauce
 1 Esslöffel Erdnüsse (geschält, ungesalzen)
 1 Esslöffel Rapsöl

Nicht nur Liebe, sondern auch Glück geht durch den Magen. Ich fühle mich zumindest sehr glücklich, wenn ich etwas Leckeres zum Abendessen aufgetischt bekomme und sehr unglücklich, wenn ich Hunger schiebe. Besonders Heißhunger macht mich wahnsinnig und der richtet sich nicht immer auf völlig abgedrehte Leckereien wie diese Riesen-Joghurette. Nein, manchmal geht's um die einfachen Dinge wie zum Beispiel Reis.

Reis ist toll, braucht aber - je nach Sorte - rund 20

Minuten bis er fertig ist. Klingt eigentlich nach einer überschaubaren Zeit, dauert mir aber unter der Woche viel zu lange. Aber was, wenn es einen total einfachen Trick gibt, die Kochzeit zu verkürzen? Gibt es! In der Mikrowelle brauchen 300 Gramm Lankornreis gerade mal 11 Minuten und sind anschließend luftig, locker und dampfend heiß.

Da kann man doch glatt nochmal die Pfanne heiß machen und Reis, zartes Geflügel, saftiges Steak, Gemüse und Ananas zu einem extrem leckeren Feierabendgericht kombinieren.

- 1 -

Reis und Wasser (nach Packungsanleitung) in eine mikrowellengeeignete Schale mit Deckel geben. In der Mikrowelle ca. 10 Minuten auf voller Leistung garen, 10 Minuten ruhen lassen.

- 2 -

Hähnchenbrustfilet in Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und Tomate fein würfeln. Ananas abgießen.

- 3 -

Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Steak von jeder Seite 30-60 Sekunden scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und in Alufolie einwickeln, ca. 10 Minuten ziehen lassen.

- 4 -

Sesamöl in derselben Pfanne erhitzen und Hähnchen goldbraun anbraten. Teriyaki Sauce hinzufügen und vermengen. Erbsen, Tomaten und Ananas hinzufügen. Hitze reduzieren und ca. 5 Minuten anbraten.

Schnelle Reispfanne mit Hähnchen und Steakstreifen

- 5 -

Steak in Streifen schneiden. Mit Reis, Sojasauce und Erdnüssen in die Pfanne geben und vermengen. Vor dem Servieren mit Frühlingszwiebeln bestreuen.