

Würziges Cajun-Hähnchen mit Reis

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

25
Min.

NIVEAU



Alle Zutaten der Cajun-Gewürzmischung in einer Schüssel vermengen und in einen luftdichten Behälter füllen.

- 2 -

Paprika in Würfel schneiden. Koriander grob hacken.

- 3 -

Hähnchenbrustfilets von allen Seiten mit 2 TL Gewürzmischung einreiben. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und jede Hähnchenbrust etwa 1 Minute auf jeder Seite goldbraun anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen.

- 4 -

Hitze reduzieren. Reis, Paprika, Hühnerbrühe und 3 TL Gewürzmischung in die Pfanne geben und verrühren.

- 5 -

Hähnchenbrustfilets zurück in die Pfanne geben, mit einem Deckel abdecken und ca. 20-25 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Wenn die Flüssigkeit durch den Reis aufgesogen und das Hähnchen gar ist, mit Koriander bestreuen und servieren.

Zutaten für 4 Personen

4 Hähnchenbrustfilets
5 Teelöffel Cajun-Gewürzmischung
185 g Reis
500 ml Hühnerbrühe
1 Paprika
1/2 Bund Koriander
Olivenöl

Für die Cajun-Gewürzmischung

1 Teelöffel Salz
1 Teelöffel Knoblauchpulver
1 1/2 Teelöffel Paprikapulver
1/2 Teelöffel Zwiebelsalz
1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer
1/2 Teelöffel Cayenne Pfeffer
1/2 Teelöffel Oregano
1 Prise(n) Chiliflocken

Lecker kann so einfach sein! Du brauchst lediglich ein paar frische Zutaten, eine gute Pfanne mit Deckel und den selbstgemachten Cajun-Gewürzmix für eine Extraportion Geschmack.

- 1 -