

## Hähnchen mit Reis Arroz Con Pollo Chapina

### Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Hähnchenbrust (ca. 250 g), ohne Fett und Haut
- 1 El Brat- und Frittieröl
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Tomate (ca. 200 g)
- 125 g Langkorn - Reis, ungekocht
- 2 Karotten (ca. 120 g)
- 6 gefüllte grüne Oliven
- 1 TL Kapern
- 250 ml Geflügelbrühe instant
- 100 g grüne Erbsen - tiefgefroren
- 1/4 roter Paprika, in Streifen geschnitten zur Garnierung
- 1 hartgekochtes Ei
- 2 El frisch geriebener Parmesan, ersatzweise einen anderen Hartkäse



### Zubereitung :

Für das Hähnchen mit Reis die Hähnchenbrust halbieren und im heißen Öl in einer Wokpfanne von allen Seiten braun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und bei Seite stellen.

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und klein würfeln. Die Tomate kurz mit heißem Wasser übergießen, enthäuten, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Nun die Zwiebel- und die Knoblauchwürfel, sowie die Tomatenwürfel und das Tomatenmark in die Wokpfanne geben und anschwitzen. Reis kurz unter kaltem Wasser abspülen und zugeben und unter Rühren weitere 2 Minuten anbraten. Die Karotten putzen und in Scheiben schneiden und mit den Oliven und Kapern in die Pfanne geben und alles gut umrühren. Geflügelbrühe aufgießen und die Hühnchenbrustteile wieder zurück in die Wokpfanne geben. Aufkochen, dann den Topf zudecken und auf kleiner Flamme ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast völlig verkocht ist.

Nun für das Hähnchen mit Reis die Erbsen zugeben und den Topf mit Alufolie abdecken. In die Alufolie mehrere Löcher stechen, damit der Dampf entweichen kann. Im vorgeheizten Backofen bei 150°C Heißluft ca. 30 Minuten garen. Dabei ein- oder zweimal mit einem Kochlöffel auflockern. Am Schluss sollte der Reis trocken, locker und nicht klebrig sein. In eine Schüssel füllen und mit Paprikastreifen und Eierteilchen dekorieren und evtl. mit Parmesan – ersatzweise geriebenem Hartkäse bestreuen (ist aber Geschmacksache) und sofort servieren.

**Hinweis:** Hähnchenbrust ohne Haut wird etwas trocken, ist aber kalorienarm. Besser eignen sich Hähnchenschenkel mit Haut oder Hähnchenflügel.

Für die Rezept-Idee danken wir unserem Forums-Mitglied "Kaktus" (Karl-Heinz).