

Reispfanne mit Honig- hähnchen und Sommersalat



Zutaten für 6 Personen

Für die Reispfanne:

- 700 g Basmati-Reis
- 4-6 Frühlingszwiebeln
- 4 EL Honig
- Salz, Pfeffer
- 4-5 EL geschälte ganze Mandeln oder Pinienkerne
- 1 EL Kokosfett
- ein wenig Sojasauce

Für den Salat

- Blattsalat
- Rucola
- 1 Paprika
- 1/2 Feta
- Oliven
- Kartoffelchips, Cracker, ...

Zubereitung

1. Den Reis mit doppelter Wassermenge kochen
2. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die Hähnchenbrustfilets abtupfen und in die gewünschte Größe schneiden. Die Fleisch in eine Schüssel geben, mit Honig, Salz und Pfeffer marinieren.
3. Das Kokosfett in einer Pfanne erhitzen, die Hähnchenstückchen darin bei mittlerer Hitze 5 min auf allen Seiten anbraten.
4. Für den Salat zuerst die Paprika und den Feta in kleine Würfel schneiden. Blattsalat und Rucola auf den Tellern anrichten, mit Paprika, Feta und Oliven garnieren
5. Frühlingszwiebeln und Mandeln zum Fleisch dazugeben und ein paar Minuten weiterbraten
6. Den fertigen Reis untermischen und alles mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken
7. Den Salat marinieren, danach die Kartoffelchips dazu geben
8. und servieren!

Viel Freude beim Nachkochen!

