



März 2021: Geflügel-Ratatouille

Zutaten (für 2 Personen):

- » 100 g Naturreis
- » » 2 Zwiebeln
- » » 2 Knoblauchzehen
- » » 3 Paprikaschoten bunt
- » » 1 Aubergine
- » » 1 Zucchini
- » » 2 Hähnchenbrustfilets
- » » 1 EL Rapsöl
- » » 500 g passierte Tomaten
- » » 2 EL Balsamicoessig
- » » 3 TL gefrorene Kräuter (Mischung)

Zubereitung:

Reis nach Packungsanweisung kochen. Nebenher Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.

Gemüse waschen und in dünne Streifen schneiden.

Hähnchenbrust waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in einem großem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch anbraten, Hähnchen dazugeben und mit braten. Gemüse mit in den Topf geben und alles zusammen braten.

Passierte Tomaten, Essig und Kräuter zur Gemüse-Fleischmischung geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles zusammen mit dem Reis servieren.