

Hähnchen-Dinkelreispfanne

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Saison: Ganzjährig



Zutaten

150-250 G
Hühnerfleisch (entweder roh oder Reste der gebratenen Henne am Vortag)

200 G Dinkelreis

450 G Wasser zum Kochen des Dinkelreises

Gemüse der Saison (zB Zucchini, Kohlrabi, Karotten, Spargel)

1 Zwiebel

Salz, Pfeffer und Thymian

Zubereitung

1. Dinkelreis im Wasser ca. 30 Minuten kochen.
2. In der Zwischenzeit Gemüse waschen und Zwiebel und Gemüse klein schneiden.
3. Zwiebeln in etwas Butterschmalz anrösten.
4. Dann rohes Hühnerfleisch (=kleingeschnitten) mitrösten.
5. Nun das härtere Gemüse wie Karotten und Kohlrabe mitrösten und mit einem Schuss Wasser oder Weißwein abschrecken.
6. Falls noch Hühnerfleisch vom Vortag zum Verwerten übrig ist, dieses jetzt mit dem weicheren Gemüse beifügen und mit geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten dünsten lassen.
7. Ab und zu umrühren und gegebenenfalls noch etwas Flüssigkeit beimengen.
8. Mit Salz, Pfeffer und Thymian gut abschmecken.
9. Am Schluss den gekochten Reis unterheben und genießen.