Hühnchen-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 Zuccini, 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 wir 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.

SEMINAR BÄUERINNEN