



Arbeitszeit:  
30 Minuten

## Brokkoli-Reis-Pfanne

### Zutaten für 4 Portionen:

400 g Vollkorn Reis  
1 Zwiebel (40 g)  
500 g Brokkoli  
200 g Mais (Dose; Abtropfgewicht)  
300 g Hähnchenbrustfilet  
2 EL Rapsöl  
2-3 EL Zitronensaft  
½ Bund Petersilie (10 g)  
Jodsalz mit Fluorid  
Pfeffer  
edelsüßes Paprikapulver

Bei veganer oder vegetarischer Ernährung Hähnchenbrustfilet einfach weglassen oder mit fleischlosen Alternativen ersetzen (z. B. Tempeh oder Tofu).

### Notizen:

### Zubereitung:

- 1 Zwiebel schälen und hacken. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Brokkolistrunk schälen und klein schneiden. Maiskörner in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Hähnchenbrustfilet abspülen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.
- 2 Den Reis in einem feinen Sieb waschen. Dann in einem Topf mit 800 ml Wasser und etwas Salz verrühren. Den Reis aufkochen lassen und auf mittlerer Hitze etwa 20 Min. köcheln lassen. Achten Sie darauf, den Reis regelmäßig umzurühren.
- 3 Währenddessen Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, darin Hähnchenwürfel bei mittlerer Hitze 5-6 Min. von allen Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Dann die Zwiebel zugeben und in dem heißen Fett 3 Min. andünsten. Brokkoli zugeben und weitere 5 Min. andünsten.
- 4 Den gekochten Reis mit Hähnchenwürfeln und Mais zum Brokkoli geben, dabei 4 EL Wasser und Zitronensaft zugeben und alles 2-3 Min. bei mittlerer Hitze dünsten.
- 5 Reispfanne mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Reispfanne auf Tellern anrichten und mit der Petersilie bestreut servieren.