



Bacon-Hühnchen mit Champignon-Reis

Rezeptinfo

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

pro Portion: 3627 kJ, 867 kcal, 85,4 g Kohlenhydrate, 38,0 g Eiweiß, 41,0 g Fett, 145 mg Cholesterin, 5,91 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: €



Zubereitung

Richtig gutes Essen, das an die Gerichte aus manchen Sterne-Küchen schon nah dran kommt, muss nicht teuer sein. Mit nur 5 Euro, kann man richtig tolle Mahlzeiten kochen, die jeden umhauen würden. So einfach wird unser Hähnchen im Bacon-Mantel zubereitet:

Step 1:

Zuerst kochst du den Reis nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser. Wenn du einen Teelöffel Kurkuma ins Kochwasser gibst, kannst du den Reis gelb färben.

Step 2:

Während der Reis kocht, kannst du die Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln.

Step 3:

Das Hähnchen in vier Streifen schneiden, leicht salzen und pfeffern und je einen Streifen mit einer Scheibe Bacon umwickeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchen-Streifen darin rundherum anbraten, dann herausnehmen und mit Alufolie abdecken.

Step 4:

Nun die Champignons in die Pfanne geben und für drei Minuten anbraten. Dann kannst du die Zwiebel- und Knoblauchwürfel dazu geben und alles mit der Sahne ablöschen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und dem Saft sowie dem Abrieb der Zitrone würzen und einmal aufkochen lassen. Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

Step 5:

Den Reis abgießen und mit Hilfe eines Glases hübsch auf dem Teller drapieren. Die Sauce und je zwei Hähnchen-Sticks dazu anrichten und alles mit frischer Petersilie bestreut servieren.

Zutaten

Menge

200 g	Reis
	Salz
1 TL	Kurkuma
250 g	braune Champignons
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Hähnchenbrustfilet
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
4 Scheiben	Bacon
1 EL	geschmacksneutrales Öl
200 ml	Sahne
1/2	Bio-Zitrone
4 Stängel	Petersilie