40 Minuten

2 Portionen

Hähnchen-Gemüsespieße auf Tomatenreis

Die Hähnchenspieße mit Gemüse kommen farbenfroh daher und wird auf Tomatenreis serviert. Gemüsereste werden bei der Zubereitung wiederverwertet.

Zutaten

Tomatenreis:

- 1 Stück Knoblauchzehe
- 1 TL Ceres Kokosfett
- 120 g Basmati-Reis
- 1 Dose Tomaten
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- etwas Zucker
- etwas Thymian

Hähnchenspieße:

- 200 g Hähnchenbrust
- 1 Stück gelbe Paprika
- 1 Stück rote Paprika
- 1 Stück große Zwiebel
- 2 Holzspieße
- 150-180 g Ceres Kokosfett

Zubereitung

- Für den Tomatenreis die geschälte Knoblauchzehe in einem Topf mit Ceres Kokosfett goldbraun rösten. Den Topf von der Herdplatte ziehen, Reis in den Topf geben und eine Minute anschwitzen. Die Dosentomaten zugeben, mit etwas Salz, Pfeffer, Zucker würzen und den Tomatenreis mit Deckel bei niedriger Hitze garen.
- Die Hähnchenbrust ohne Haut in Streifen schneiden, Paprikaschoten zerlegen, entkernen und in 1 cm große Quadrate schneiden. Zwiebel schälen, Wurzel abschneiden, halbieren und einmal der Länge nach und einmal quer schneiden. Die schönsten Zwiebelstücke für die Spieße verwenden.
- Die Hähnchenspieße zusammenstecken, dabei immer Fleisch, rote und gelbe Paprikastücke und Zwiebelstücke abwechselnd aufspießen. Restliches Gemüse klein schneiden.
- Ceres Kokosfett in einer Pfanne erhitzen, das übrig gebliebene Gemüse kurz frittieren, dann auf einem Sieb abtropfen lassen und zum Reis geben. Die Spieße beidseitig frittieren und dann auf einen Teller mit Küchenkrepp bereitlegen.
- Den Reis anrichten, das frittierte Gemüse dabei unterheben, die Spieße dazu setzen und rasch mit Thymian bestreut servieren.

Hauptspeisen

Zurück