

Hähnchengeschnetzeltes in Honig-Senf-Sauce mit Reis

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Reis
- 300 g Hähnchenbrustfilet
- Öl zum Anbraten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Senf
- 2 EL Sojasauce
- 5 EL Wasser
- 2 EL Schmand
- 200 ml Milch
- Pfeffer, Salz, Paprikagewürz, MyChick



Zubereitung:

Den Reis nach Packungsangaben in Salzwasser kochen. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe fein hacken. Die Paprika in kleine Stücke schneiden. Das Fleisch in schmale Streifen schneiden und mit MyChick oder Paprika, Pfeffer und Salz würzen. Die Sojasauce über das Fleisch gießen und gut verrühren, dann etwa 20 Minuten ruhen lassen.

Öl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. Dann die Hitze reduzieren, die Zwiebel, den Knoblauch und das Weiße der Frühlingszwiebel zugeben und leicht anschwitzen. Den Senf und den Honig zugeben und mit Milch und Schmand ablöschen. Die Paprika und das Grüne der Frühlingszwiebeln zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze ca. 5 Minuten ziehen lassen. Den Reis auf den Tellern verteilen und mit der Soße übergießen.

Guten Appetit