
REISEINTOPF

mit Gemüse, Hähnchen und Garnelen oder Seitan und Räuchertofu

ZUTATEN FÜR 4-5 PERSONEN

200 g Reis	600 ml Gemüsebrühe
400 g Zucchini	3 EL Olivenöl
250 g Stangenbohnen	2 EL Mehl
300 g Tomate Rosa	1 EL Tomatenmark
250 g Shrimps	1 große Knoblauchzehe, feingehackt
(oder Seitan, in kleine Streifen geschnitten)	Safran
400 g Hähnchenbrustfilet	Getrocknetes Piri Piri/Cayennepfeffer
(oder Räuchertofu, in Streifen geschnitten)	Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Das Hühnerbrustfilet in feine Streifen schneiden und in Mehl (zuvor mit etwas Salz mischen) wenden. Das Olivenöl in einer großen Pfanne heiß werden lassen und das Fleisch kurz darin anbraten (Fleisch und Schrimps können wahlweise durch Räuchertofu/Seitan ersetzt werden). Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Öl und Bratfett in der Pfanne erhitzen und darin den Reis anschwitzen. Die feingehackte Knoblauchzehe und das Tomatenmark zum Reis geben und mit der Brühe aufgießen. Nach Geschmack Safran mit hinzugeben, den Reis gut durchrühren und für 25 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Die Stangenbohnen in Stücke schneiden, die Zucchini in Streifen schneiden und zum Reis hinzugeben. Weitere 10 Minuten köcheln lassen. Die Tomaten überbrühen, abziehen, entkernen und in Würfel schneiden. Zum Reis hinzugeben und weitere 3 Minuten dünsten. Das Hühnerbrustfilet und die Shrimps mit hinzugeben und abschließend für nochmals 3 Minuten dünsten. Die portugiesische Reispfanne mit Piri Piri (oder Cayennepfeffer) sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt ein knackiger grüner Salat.

BOM APETITE!