

Hühnergchnetzeltes auf chinesische Art mit Reis

ZUBEREITUNG

Hühnerfleisch in fingerdicke Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Paprika waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und blättrig schneiden. Erbsenschoten waschen und putzen. Die eingelegten Bohnen abseihen und kurz abschwemmen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Kurz bevor das Fleisch fertig ist, Paprika und Erbsenschoten dazugeben und durchrösten. Knoblauch begeben, kurz anschwitzen, die eingelegten Bohnen untermengen und das Ganze mit Sojasauce, Zucker und etwas Szechuan-Pfeffer abschmecken. Uncle Ben's® Reis nach Packungsanleitung zubereiten und mit dem Gchnetzelten servieren.

Tipp: Wenn es noch schneller gehen soll, einfach die Uncle Ben's® Sauce „Chinesisch Süß-Sauer Extra Gemüse“ verwenden.



ZUTATEN

350 g Uncle Ben's
Basmatireis

600 g Hühnerfilet ohne
Haut und ohne Knochen

100 g Erbsenschoten

1 gelbe Paprika

1 roter Paprika

2 Zehen Knoblauch

1 EL Szechuan-Pfeffer

Sojasauce

1 TL Zucker

2 EL schwarze Bohnen,
eingelegt

Salz

Pfeffer

2 EL Öl zum Braten