

# Mediterrane Gemüsepfanne mit Hähnchen- bruststreifen

Ein Rezepttipp von:  
**Renate Ixmeier und Doris Greul-Leutzmann**  
aus dem Bezirksverband Mittelfranken



## ZUTATEN:

400 g Hähnchenbrust  
1 EL Honig  
1 EL Rapsöl  
Salz, Pfeffer  
1 kg Gemüse nach Saison  
(Lauch, Karotten, Paprika,  
Kohlrabi, Brokkoli, ...)  
2 EL Rapsöl  
200 ml Wasser  
100 g Nudelreis  
Salz, Pfeffer  
frische Kräuter (Rosmarin,  
Thymian, Petersilie...)  
4 EL Reibekäse

## ZUBEREITUNG:

- 1 Das Fleisch in Streifen schneiden. Den Honig mit 1 Esslöffel Rapsöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch zugeben und gut vermischen. Für einige Minuten marinieren lassen.
- 2 Das Gemüse waschen, putzen und in Scheiben oder Stifte schneiden.
- 3 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Das vorbereitete Gemüse zugeben und andünsten. Mit Wasser aufgießen und den Nudelreis dazugeben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und die Kräuter dazugeben. Kurz aufkochen lassen und abschmecken.
- 4 Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und mit dem Käse bestreuen.
- 5 Das Hähnchenfleisch in der Pfanne anbraten und durchgaren. Hähnchen zusammen mit Gemüse anrichten.