



Safranreispfanne

mit Huhn und Gemüse

Eine bunte Pfanne aus der schnellen Homeofficeküche, die mit Safran-gelbem Reis, farbenfrohen Gemüse und ein paar Stückchen Huhn gefüllt ist.

Vor allem der Safranreis macht dieses eigentlich sehr simple Gericht zu etwas wirklich besonderem.

(2 Portionen)

125 ml Basmatireis
250 ml gesalzenem Wasser
1 Faden Safran

kalter Butter

1/2 Zucchini,
1/2 roten Spitzpaprika
1 Hand voll Champignons
Kleine Röschen von 1/2
Brokkoli
1 kleine Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
1 Hühnerfilet
Mehl

Sonnenblumenöl

Cayennepfeffer
frisch gemahlenem schwarzen
Pfeffer

in
mit
kochen.
Hitze wegnehmen, mit
montieren, durchmischen und bei Resthitze
ausdampfen lassen.

und
waschen, putzen und kleinwürfelig schneiden.

abschneiden.
und
sehr klein hacken.
in kleine, mundgerechte Stücke schneiden, mit
stauben.

Zwiebel und Knoblauch in einer großen Pfanne in
anschwitzen, das Hühnerfilet gut durchbraten.

Das vorbereitete Gemüse zugeben, kurz mitrösten,
die Hitze zurücknehmen. Weil v.a. Champignons
und Zucchini etwas Wasser freisetzen braucht
man üblicherweise kein zusätzliches Wasser
zugießen.

Mit
und
würzen und Wasser verdampfen lassen.

Das bunte Gemüse mit dem Huhn am oder neben
dem gelben Safranreis anrichten und sofort
servieren.

Tipp: Damit ihr ein möglichst schönes und homogenes Gelb erzielt, legt ihr den Safranfaden etwa 1 Stunde bevor ihr den Reis zubereitet in 1 EL Milch, lasst ihn 1 Stunde stehen und gebt das gesamte Gemisch anstatt des puren Safranfadens zum Reiswasser.

