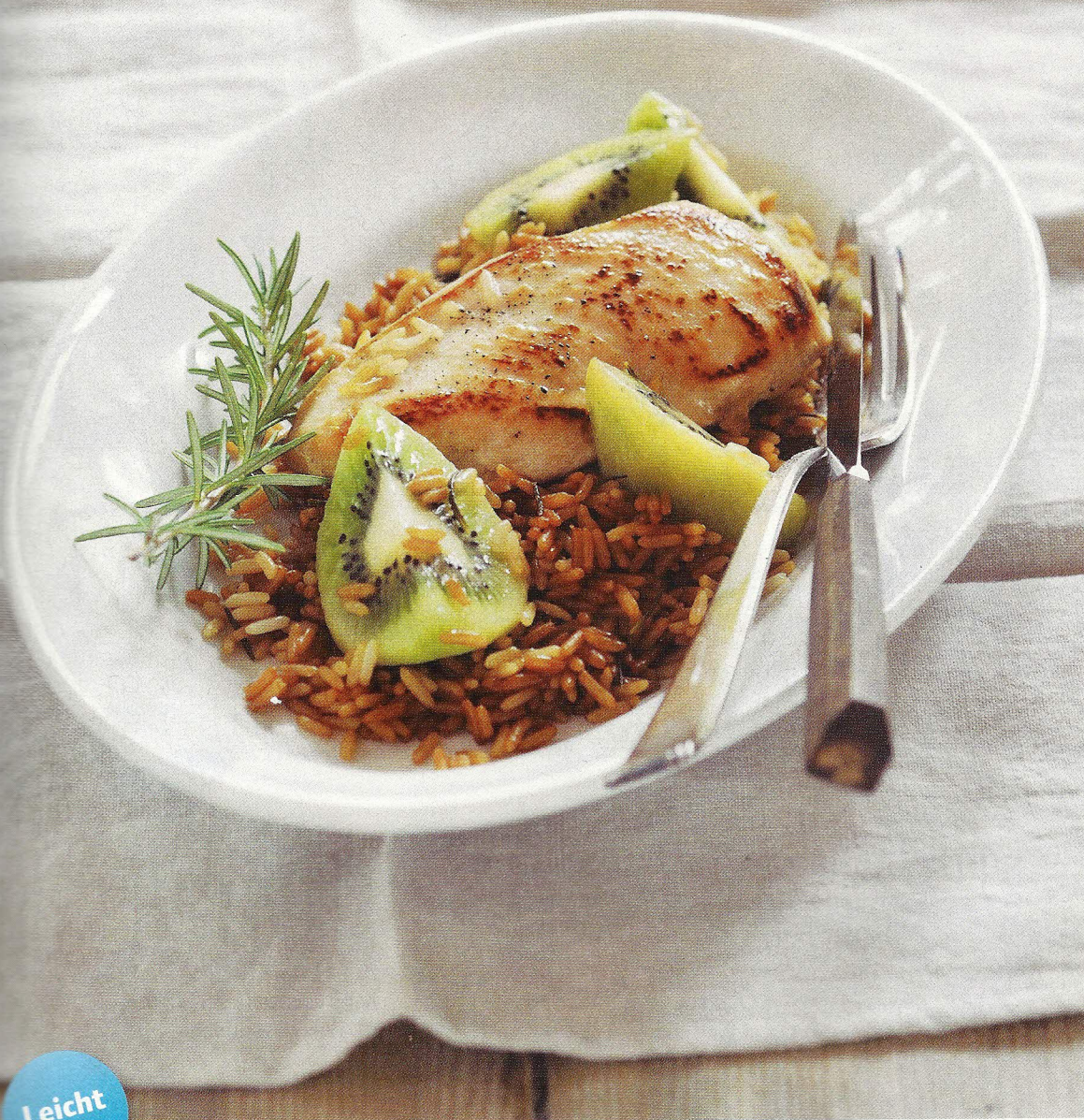


Schnell & einfach

Poulet auf Kiwi-Reis

35 Minuten



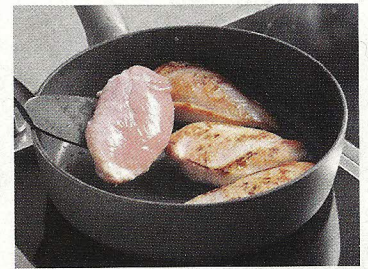
Leicht

Zutaten

- 4 Pouletbrüstli (je ca. 150 g)
- Bratbutter
- $\frac{3}{4}$ Teelöffel Salz
- wenig Pfeffer
- 300 g Langkornreis
- 4 Zweiglein Rosmarin
- 7 dl Gemüsebouillon
- 1 Esslöffel pikante Sojasauce
- 4 Kiwis

Pro Person: 7 g Fett, 41 g Eiweiss,
68 g Kohlenhydrate, 2091 kJ (499 kcal)

Kochanleitung



1

Pouletbrüstli in wenig heisser Bratbutter beidseitig je ca. 3 Min. anbraten, würzen, herausnehmen.



2

In derselben Pfanne Reis mit dem Rosmarin dünsten, bis der Reis glasig ist. Bouillon dazugießen, aufkochen, bei kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln.



3

Sojasauce daruntermischen. Kiwis vierteln, mit Poulet auf den Reis legen, zugedeckt ca. 5 Min. heiss werden lassen.

REZEPTE DIGITAL SAMMELN



So funktioniert's:
kooaba Shortcut-App
auf iPhone/Android/Windows-
Smartphone laden, beliebige
Seite fotografieren.
Schon haben Sie
die Rezepte in
digitaler Form
und somit auch
die Einkaufs-
liste immer
dabei.

