1A+1B

Reis-Hähnchen-Curry

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Reis gemäß der Anleitung auf der Verpackung in reichlich Wasser mit einem halben Hühnerbrühwürfel kochen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Frühlingszwiebel und Hähnchenfilet hinzufügen. Braten bis das Hähnchen goldbraun und fast gar ist. Currypulver, Frischkäse light und Sojasprossen hinzufügen und alles gut umrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und den Reis unterrühren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 40-50 g Hähnchenfilet in Streifen
- [ ] 100 g Sojasprossen
- [ ] 1 Frühlingszwiebel in Ringen
- [ ] 1 TL Frischkäse light
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 2 TL Currypulver
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] ½ Hühnerbrühwürfel
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**336 kcal**
Kohlenhydrate	**11 g**
Fett	**13 g**
Ballaststoffe	**5 g**
Eiweiß	**42 g**