

Judith's leichter Chinatopf

Das Rezept ist für 4 Pers. p.P. 7 SmartPoint Punkte

Zutaten:

200 g ungekochten Jasminreis

530 g Hähnchenbrustfilet roh

250 g Zuckerschoten

2 Rote und 1 Grüne Paprika

4 Möhren

220 g Champignons

2 mittel große Zucchini

2 Knoblauchzehen

1 große weiße und 1 rote kleine Zwiebel

3 EL Tomatenmark

2 EL Sojasoße

4 EL Ketjap Manis, ich habe immer den von Conimex

1 TL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Ingwerpulver, Currypulver, Paprika scharf und Paprika süß, Kurkuma,

Zubereitung:

Als erstes das Hähnchenfilet in Streifen schneiden, die Sojasoße und den Pfeffer drüber geben und durch ziehen lassen.

Dann habe ich den Jasminreis 16 Min im Thermomix gegart, danach gut abtropfen lassen und beiseite stellen.

Die Champignons in Viertel und die Paprika in größere Stücke schneiden. Die Möhren und Zucchini mit dem Gemüseraspler in lange Fäden schneiden. Die Zuckerschoten halbieren und die Zwiebel in halbe Ringe schneiden.

Nun das Olivenöl im Komfort-Universaltopf erhitzen und die Zwiebeln mit dem gepressten Knoblauch anschwitzen. Dann das Hähnchenfilet zugeben und ebenfalls mit anbraten. Jetzt mit dem Tomatenmark ablöschen, direkt etwas Pfeffern.

Jetzt das Gemüse zugeben und alles andünsten. Mit den Gewürzen herzhaft abschmecken und den Ketjap Manis zugeben.

Zum Schluss nur noch den fertigen Reis unterheben, nochmals abschmecken und servieren.

Guten Appetit wünscht Euch Judith ☺