



WÜRZIGE HÄHNCHEN-FAJITAS

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MIN • **KOCHZEIT:** 20 MIN • **PORTIONEN:** 4 – 6

ZUTATEN

- ☐ 3 Hähnchenbrustfilets ohne Knochen und Haut
- ☐ 2 EL Knoblauch, gehackt
- ☐ 200 g rote Paprika (ca. 1 kleine Schote), gewürfelt
- ☐ 50 g Zwiebel, gewürfelt
- ☐ 50 g Blumenkohlreis (in der Küchenmaschine zerkleinerter Blumenkohl, auch als Tiefkühlware erhältlich)
- ☐ 380 g Naturreis, gekocht
- ☐ 2 Lorbeerblätter
- ☐ 60 ml Hühnerbrühe
- ☐ Öl oder Butter (um die Pfanne zu beschichten)
- ☐ 1 Limette, geviertelt
- ☐ Fajita-Gewürz*

SO GEHT'S:

1. Lass das Hähnchen 20 Minuten Zimmertemperatur annehmen.
2. Das Hähnchen abspülen, trocken tupfen und mit Fajita-Gewürz* würzen.
3. Koche die gewürzte Hähnchenbrust in Hühnerbrühe, Wasser und Lorbeerblättern, bis sie 74 °C erreicht.
4. Zerkleinere das Hähnchen nach 2 Minuten Ruhezeit.
5. Brate Zwiebel, Paprika, Knoblauch und Blumenkohlreis in einer Pfanne mit Öl.
6. Füge das Hähnchen, den Reis und das restliche Fajita-Gewürz* hinzu.



WÜRZIGE HÄHNCHEN-FAJITAS

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MIN • **KOCHZEIT:** 20 MIN • **PORTIONEN:** 4 – 6

* FAJITA-GEWÜRZ:

- ☐ 2 TL Chilipulver
- ☐ 1 TL Paprika
- ☐ ½ TL Kreuzkümmel
- ☐ ½ TL Oregano
- ☐ 1 TL Salz
- ☐ ½ TL Zwiebelpulver
- ☐ ½ TL Knoblauchpulver
- ☐ ¼ TL Cayennepfeffer

SO GEHT'S:

7. Brate alle Zutaten und beträufle sie mit Limettensaft.
8. Entferne die Lorbeerblätter vor dem Verzehr.

Dieses Rezept kann portionsweise eingefroren werden und hält bis zu 2 Monate.

Bitte kläre vor der Zubereitung mit deinem Behandlungsteam, ob du bestimmte Ernährungsvorschriften befolgen musst, und passe das Rezept deinen Bedürfnissen und eventuellen Allergien an.