

Mediterranes Huhn

mit Gemüse-Reis & Apfel-Tomaten-Salsa

Zutaten für 5 Personen

3 Hühnerbrustfilets
300 g Reis
300 g Maiskörner (TK oder Dose)
3 Karotten (ca. 200 g, klein gewürfelt)
1 kleiner Brokkoli (ca. 300 g, in Röschen)
5 Tomaten
2 Äpfel
1 rote Zwiebel
2 EL Honig oder Ahornsirup
6 EL Olivenöl
frischer Oregano
(gehackt, alternativ Petersilie)
Salz & Pfeffer
Chili (optional)

Zubereitung

- 1 | Reis in leicht gesalzenem Wasser kochen. Bei etwa der Hälfte der Garzeit Mais und Karottenwürfel unterheben.
- 2 | Hühnerbrust in Olivenöl kurz scharf anbraten, dann bei mittlerer Hitze garziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und gehacktem Oregano oder Petersilie würzen.
- 3 | Brokkoli in leicht gesalzenem Wasser blanchieren, danach für Farbe und Röstaromen in etwas Olivenöl braten und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 | Apfel-Tomaten-Salsa: Tomaten und Äpfel klein würfeln, mit fein gehackter Zwiebel, Honig oder Ahornsirup, Olivenöl, Salz und (optional) Chili vermengen.

Anrichten

Reis-Gemüse-Mix auf Teller im Ring anrichten, Brokkoli dazugeben, die Hühnerbrust in Scheiben darauflegen und Salsa darüber geben.

GUTEN APPETIT

