



## Hühnerreisfleisch mit Gemüse

### Zutaten

1 Hühnerbrustfilet (ca. 150 g)

1 Zwiebel

200 g Wurzelgemüse  
(Karotten, gelbe Rüben, Pastinake,  
Sellerie)

50 g Lauch

1 EL Tomatenmark

1 TL Senf

1 EL Rapsöl

1 TL Paprikapulver

1 Schuss Apfelessig

100 g Dinkelreis  
(ca. ½ Tasse) oder 120 g Reis

1 ½ Tassen Wasser

2 EL Parmesan

1 Handvoll Petersilie

Salz, Pfeffer



### Zubereitung

Zwiebel schälen und fein hacken. Rapsöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel zugeben und goldbraun rösten. Fleisch in kleine Würfel schneiden und zugeben. Mit Tomatenmark, Senf, Salz und Pfeffer würzen und mit einem Schuss Essig ablöschen. Mit einer Tasse Wasser aufgießen und zugedeckt dünsten lassen.

Inzwischen das restliche Gemüse putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Wenn das Fleisch schon etwas weich ist, Dinkelreis dazugeben, ca. 5 Minuten später Gemüse dazugeben und mit einer weiteren halben Tasse Wasser aufgießen und fertig dünsten.

Vor dem Servieren mit Petersilie und Parmesan bestreuen