

# Provenzalisches Hähnchenbrustfilet mit Reis

## Ab 3. Umstellungswoche – mittags

Zutaten (1 Portion):	50 g	Reis
		Salz
	125 g	Hähnchenbrustfilet
	2 TL	Olivenöl
	1 kleine	Zucchini
	1	Knoblauchzehe
	2	abgetropfte Dosentomaten
		Rosmarin, Thymian, Basilikum oder
		TK-Kräuter der Provence,
		abgeriebene Orangenschale
		Pfeffer

Reis nach Packungsangabe in Salzwasser kochen.  
Hähnchenbrustfilet würzen, mit Öl bepinseln und in einer beschichteten Pfanne etwa 8 Min. braten. Die Pfanne dabei mit Küchentrepp abdecken. Fleisch warm stellen.  
Zucchini klein schneiden, Knoblauch hacken und in der Pfanne mit dem restlichen Öl anbraten, Tomaten zufügen und kurz durchdünsten. Mit Kräutern, Orangenschale und Pfeffer abschmecken.  
Fleisch schräg aufschneiden und auf das Gemüse legen, nochmals kurz durchziehen lassen.



Pro Portion: 428 kcal 10,0 g Fett 4,1 BE