Rezepte-und-Tipps.com

Rezept für One Pot Reis mit Hähnchen und Brokkoli

Das Rezept für One Pot Reis mit Hähnchen und Brokkoli ist schnell zubereitet. - Beispielfoto: © nata_vkusidey – stock.adobe.com

Rezeptinfos

VORBEREITUNGSZEIT	ZUBEREITUNGSZEIT	GESAMTZEIT	PORTIONEN
15 Min.	**15 Min.**	**30 Min.**	**4**

GERICHT	SCHWIERIGKEIT	PREIS
Hauptgericht	**Einfach**	**Preiswert**

Zutaten für One Pot Reis mit Hähnchen und Brokkoli

500 g	Brokkoli	3 EL	Olivenöl
400 g	Hähnchenbrustfilet	2 TL	Instant-Hühnerbrühe
200 g	10-Minuten-Reis		Salz
100 ml	trockenen Weißwein		Pfeffer
1	Zwiebel		Basilikum
1	Knoblauchzehe		Oregano

Zubereitung des One Pot Reis mit Hähnchen

1. Schälen Sie die Zwiebel und den Knoblauch und würfeln beides. Alternativ drücken Sie die Knoblauchzehe durch eine Knoblauchpresse. Das Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden. Erhitzen Sie nun das Öl in einem Topf und braten das Hähnchen darin rundum ca. 5 Minuten an. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus dem Topf nehmen. Zwiebel und Knoblauch in dem Fett anbraten und mit dem Weißwein sowie 500 ml Wasser ablöschen. Die Hühnerbrühe einrühren, aufkochen lassen und bei schwacher Hitze ca. 6 Minuten köcheln lassen.

2. In der Zwischenzeit den Brokkoli in Röschen teilen und waschen. Geben Sie den Reis und den Brokkoli in den Topf und lassen alles ca. 4 Minuten weiter köcheln. Schmecken Sie das Ganze mit Salz und Pfeffer ab.

3. Verteilen Sie den One Pot Reis mit Hähnchen und Brokkoli auf vier Teller. Waschen Sie die Kräuter, schütteln sie trocken und zupfen einige Blätter ab. Die Teller damit garnieren. Wer mag serviert zu diesem Gericht etwas geriebenen Parmesan. Guten Appetit!

Das One-Pot-Prinzip verstehen

One-Pot bedeutet wörtlich „Ein Topf“ – und das ist der Sinn dieser Kochmethode. Alles wird in einem einzigen Topf zubereitet, was Zeit und Spülen spart. Das Hähnchen wird angebraten, dann werden die Flüssigkeiten hinzugegeben, der Reis und das Gemüse garen ruhig mit. Der Topf muss ausreichend groß sein, damit alles Platz hat.

Der Vorteil: Während das Hähnchen und der Reis garen, können Sie sich entspannen oder etwas anderes vorbereiten. Es gibt nur einen Topf zu spülen. Nachteil: Man muss genau berechnen, wie viel Flüssigkeit nötig ist, damit der Reis gar wird, ohne zu viel Wasser zu haben. Mit Übung klappt das aber perfekt.

Flüssigkeitsmenge und Absorptionsrate

Die Faustregel besagt: Auf 1 Teil Reis kommen etwa 2 Teile Flüssigkeit. Bei 200 g Reis sind das etwa 400 ml Flüssigkeit. In unserem Rezept haben wir 500 ml Wasser plus 100 ml Weißwein – das ist ausreichend, um den Reis bei richtiger Hitze gar zu machen.

Wichtig: Verwenden Sie eine mittlere Hitze. Bei zu großer Hitze verdampft das Wasser zu schnell, der Reis wird nicht gar. Bei zu niedriger Hitze dauert es ewig. Der Reis sollte nach etwa 10–12 Minuten weich sein.

Hähnchenteile richtig wählen und braten

Hähnchenbrust ist mager und gart schnell – perfekt für dieses schnelle Rezept. Schneiden Sie sie in Streifen von etwa 2–3 cm Dicke, damit sie schneller durchgaren. Zu dicke Stücke werden außen zu dunkel, bevor das Innere gar ist.

Das Anbraten ist wichtig, um Geschmack zu entwickeln. Lassen Sie das Hähnchen in dem heißen Öl kurz anbraten, bis es leicht Farbe annimmt. Es muss nicht vollständig durchgegart sein – es gart

ja noch mit, während der Reis kocht. Überkochtes Hähnchen wird trocken und zäh.

Brokkoli – Timing und Garung

Brokkoli braucht nicht lange zu kochen – etwa 4–5 Minuten sind völlig ausreichend. Deswegen wird er erst kurz vor dem Ende hinzugegeben. Die Röschen sollten noch einen leichten Biss haben, nicht völlig weich und matschig sein. So bleibt das Gericht schmackhaft und die Vitamine bleiben erhalten.

Beim Einkauf von Brokkoli sollte dieser kräftig grün sein, mit geschlossenen Röschen. Offene oder vergilbte Röschen deuten auf Alter hin.

Gewürze und Geschmack

Basilikum und Oregano bringen eine mediterrane Note ins Gericht. Verwenden Sie frische Kräuter, wenn möglich – getrocknete funktionieren auch, sind aber weniger intensiv. Zupfen Sie die Blätter von den Stielen und geben Sie sie erst am Schluss hinzu, sonst verlieren sie zu viel Geschmack.

Der Weißwein löst nach dem Anbraten des Hähnchens alle geschmackvollen Bratenanhaftungen vom Topfboden – das nennt man „den Fond ablöschen“. Das sorgt für einen tieferen Geschmack.

Schnell zum Fertiggericht

30 Minuten von Anfang bis Servieren – das ist wirklich schnell für ein vollständiges Hauptgericht mit Protein, Kohlenhydraten und Gemüse. Mit Vorbereitung schon vorher geht es noch schneller. Das Rezept ist auch ideal für das Abendessen unter der Woche oder spontane Besuche.

Geriebener Parmesan zum Servieren macht das Gericht noch leckerer. Manche mögen auch einen Spritzer Zitronensaft auf dem Teller – das hebt die Aromen noch an.

Tipps zum Rezept

Beim Kauf des Brokkoli sollten Sie darauf achten, dass dieser kräftig grün ist und keine gelben Stellen hat. Sie essen gern Brokkoli? Dann probieren Sie auch mal den **Nudelauflauf mit Gemüse und Käsebechamel**.

Beim Wein verwenden wir gerne einen deutschen Müller-Thurgau. Aber auch Weiß- und Grauburgunder sowie ein französischer Chardonnay passen gut zu diesem Gericht.

Lesen Sie auch unsere Tipps zum **Reis kochen für Anfänger**. Natürlich finden Sie in unserem Portal noch weitere **Hähnchen Rezepte**.

Das Rezept im Internet: https://www.rezepte-und-tipps.com/kochrezepte/reis-rezepte/one-pot-reis-haehnchen.html