

Reis mit Hähnchen und Gemüse



Rezept:

Basmati Reis
1 Paprika
1 Zucchini
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehe
5 EL Alpro Soja Joghurt / Fettarmer Joghurt
1 Becher Frischkäse
1 Hähnchen Filet

Gewürze
Curry, Salz, Pfeffer, Tabasco, Knoblauch

Anleitung:

Zuerst das Fleisch anbraten, und den Reis kochen.
Dann das Fleisch beiseite legen und die restlichen Zutaten nach und nach in die Pfanne geben. Sobald alle Zutaten vor sich hin köcheln den Frischkäse und den Joghurt dazu geben.
Zum Garnieren etwas Parmesan dazu geben?

Rezept von „Gesunde Rezepte zum Abnehmen“ auf Facebook von Inga