



(Quelle: Land Oberösterreich)



Hühnerfleisch auf fruchtigem Paprika-Buchweizen

Mengenangaben für 4 Personen

ZUTATEN:

760 g Hühnerbrust in
Streifen geschnitten
4 Stück Paprika
4 Stück Frühlingszwiebel

4 Stück Knoblauchzehen
250 g Buchweizen
250 ml Orangensaft 100%
250 ml Wasser
2 EL Olivenöl
Frischer Thymian
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Hühnerbrust in Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
Frühlingszwiebel in Ringe schneiden, in etwas Olivenöl kurz
anbraten und zur Seite stellen. Knoblauch schälen und halbieren.
Paprika würfelig schneiden.

Buchweizen gründlich waschen, abtropfen lassen und in
verdünntem Orangensaft ca. 20 Minuten kochen. Anschließend
durch ein Sieb gießen, dabei den verbliebenen Saft auffangen.

Orangensaft einkochen, bis er beginnt cremig zu werden. Gemüse
untermischen und kurz mitkochen. Danach den gekochten
Buchweizen unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Thymianzweige
dazugeben und die Hühnerbruststreifen darin von beiden Seiten
braten.

Zum Anrichten die Buchweizen-Gemüsemischung in die Teller-
Mitte geben und die Hühnerbrüstchen daraufsetzen. Die
Zwiebelringe darum verteilen.

TIPP

Buchweizen ist ein sogenanntes Pseudogetreide. Buchweizen ist glutenfrei und enthält wertvolles Eiweiß, Magnesium, Kalzium, Kalium und Eisen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe	Zucker
554 kcal	12 g	58 g	50 g	5,59 g	11 g



Gesundes

