

Quelle: Land Oberösterreich

Hühnerfleisch auf fruchtigem Paprika-Buchweizen

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Hühnerbrust, in Streifen geschnitten: 760 g
- Paprikaschoten, brunoise geschnitten: 4 Stück
- Frühlingszwiebel, in Ringen geschnitten: 4 Stück
- Knoblauchzehen: 4 Stück
- Buchweizen: 250 g
- Orangensaft 100%: 250 ml
- Wasser: 250 ml
- Olivenöl: 2 EL
- Frischer Thymian, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Hühnerbruststreifen mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel in etwas Olivenöl kurz anbraten und zur Seite stellen. Knoblauch schälen und halbieren.

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 Tellermitte 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**.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
554 kcal	12 g	2,7 g	58 g	11 g	50 g	5,59 g	0,75 g

Allergen(e):