

... > Menüart > Hauptspeise > Geflügel

# Tanja's Djuvec - Hähnchenpfanne



Druck

Teilen

Speichern

oder auch Tomatenreis mit Hähnchengeschnetzeltem

★★★★☆ 4.44 (537 Bewertungen)

391 Kommentare

40 Min. | normal | 02.06.2005 | 527 kcal

---

## Weitere Rezepte - genauso gut!

**Hähnchenbrustfilet mit Country-Kartoffeln**  
★★★★☆

**Mozzarella-Hähnchen in Basilikum-...**  
★★★★☆

**Paprika-Sahne-Hähnchen**  
★★★★☆

**Toskanischer Hähnchen-Auflauf**  
★★★★☆

**Putenmedaillon in cremiger Gemüse...**  
★★★★☆

---

## Zutaten

2



Portionen

2 Hähnchenbrustfilet(s)

½ Zucchini

2 TL Öl

120 g Reis, (Rohgewicht)

2 kleine Zwiebel(n)

1 Paprikaschote(n)

500 ml Tomate(n), passierte (Tetrapack)

250 ml Gemüsebrühe

4 TL Zucker

Salz und Pfeffer

Paprikapulver

Chili

Knoblauch

---

## Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.
527	44,42 g	6,96 g	69,13 g

## Zubereitungstipps



**Blanchieren:**  
farbenfrohes,  
knackiges...



**Gemüse**  
schneiden wie  
ein Profi



**Gemüse-Nudeln**  
~ Zoodles  
schneiden



**Knoblauch**  
genießen ohne  
stinken



**Knoblauch**  
schälen le  
gemacht

## Zubereitung

🕒 Arbeitszeit ca. 40 Minuten

🕒 Gesamtzeit ca. 40 Minuten

1 Zwiebel und die Paprika in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel in 1 TL Öl andünsten; Reis und Paprikawürfel dazu, kurz mitdünsten. Dann das Ganze mit den passierten Tomaten und der Brühe auffüllen und ca. 25-30 Minuten kochen lassen (falls dann noch zu flüssig, noch etwas weiterkochen; falls zu trocken dann noch mit etwas Brühe aufgießen). Den Reis mit Zucker, Paprika, Chili, Pfeffer, Knoblauch würzen. Hähnchenfilet in Streifen, restl. Zwiebel in große Stücke (ca. 1,5 x 1,5), und die Zucchini in Scheiben schneiden. Alles mit Salz, Pfeffer, Paprika und etwas Chili würzen, und dann im restl. heißen Öl anbraten. Zum Schluss alles zum Djuvec-Reis geben und untermischen.

Für die Teilnehmer des WW-Programms: Gesamt 12 P.'s; 1 Portion --> 6 P.'s

Fleisch

Hauptspeise

Reis

raffiniert oder preiswert

kalorienarm

fettarm

Gef

## Rezept von

tanja1906

Weitere Rezepte von tanja1906

Mehr >

**Tanjas Zucchini -  
Risotto**



**Tanjas  
gebratener Reis  
mit Gemüse**



**Tanjas  
Pizzastangen**



**Tanjas  
Knödelgeröstl  
mit Zucchini**



**Tanjas  
Chili con  
Tomaten -**



---

## Tipps & Trends

**Reis:  
Reisgerichte un...**

Verschiedene  
Garzeiten,...

**Chili - exotischer  
Scharfmacher**

Genusswelten von  
pikant bis süß...

**Günstig kochen -  
die besten Tipp...**

Auch mit kleinerem  
Budget ganz...

**Chili con Carne -  
feuriger Eintopf...**

feuriger Eintopf,  
heiß umstritten:...

**Eine kulin  
Reise dur**

20 Länder,  
Gerichte - |

---

## Video Empfehlungen

Gefüllte  
Hähnchenbrust

Hähnchenbrustfil  
et mit Country-

Grillspieße mit  
Hähnchenbrustfil

Philadelphia-  
Hähnchen

Maisplätz  
mit Chili S

---

## Markenrezepte bei Chefkoch



---

## Kommentare

 [Kommentar schreiben](#)

---

15.03.2021 11:53

Heidi1963

Heute gekocht und für lecker befunden, obwohl ich es selber nicht gerne so tomatig mag, hatte keine passierte Tomaten da , dafür kam ne Packung Tomate al Gusto und etwas mehr Brühe rein, was sehr gut passte.

**Antworten**

---

01.03.2021 16:24

PetraFeldkamp

Wir finden es unglaublich lecker und es gehört zu unseren Lieblingsrezepten der letzten Jahre. Freue mich heute schon wieder drauf ;-)

**Antworten**

---

16.12.2020 18:37

Sassi3110

Wir essen es gerade und ich muss sagen... Schmeckt wie im Restaurant! Vielen Dank für das tolle Rezept. Wird es in Zukunft bestimmt öfter geben.

**Antworten**

---

12.12.2020 13:35

Ms-Cooky1

Zucchini hatte ich keine zu Hause.  
Die Djuvec-Pfanne schmeckte zwar ganz gut, aber nicht so 100% mein Geschmack.

Danke

**Antworten**

---

28.11.2020 19:19

Hallich

Das Rezept ist einfach toll! Zeit- und Mengenangaben passen perfekt, schmecken tut es auch noch sehr gut. Nehme ich gerne in meine Rezeptsammlung auf.

**Antworten**

---

---

06.03.2006 21:44

BigN

Hi,

haben dein Rezept ausprobiert und es war oberlecker. Den Kids hat es auch super geschmeckt (obwohl ich es etwas scharf gemacht hatte).

Vielen Dank für das tolle Rezept. Das wird es mal öfters geben.

Liebe Grüße

BigN

**Antworten**

---

10.02.2006 14:01

tanja1906

Hallo Sünnschien,

schön, dass es Euch geschmeckt hat!

Ja, das war wirklich für 2 Personen gedacht :-). Aber wie Du schon sagst, man wird pappsatt. :-)

Und das bei wenig kcal ...

LG

Tanja

**Antworten**

---

10.02.2006 07:38

Sünnschien

Hallo Tanja,

das Rezept gab es bei uns gestern und es ist wirklich sehr lecker! Das wird auf jeden Fall häufiger gekocht. Aber ist das wirklich nur für zwei Personen? Wenn ja, dann ist es ein Gericht zum richtig pappsattessen ;-) Salat oder ähnliches dazu hätte bei uns absolut nicht mehr hineingepasst :-D

Vielen Dank für das Rezept!  
LG  
Sünnschien

**Antworten**

---

22.06.2005 15:21

stellakrisba

Hallo Tanja,

habe das ausprobiert, da seit kurzem WW' lerin und immer auf der Suche nach

leckeren Gerichten, die auch meinem Mann schmecken (der keine Pünktchen zählen muß). Er liebt Djuvec sowieso, aber er sagt, dass deins besser schmeckt als das, was ich sonst koche. Muß mich dem leider neidlos anschließen ;-)

Sehr, sehr lecker!! Danke fürs Rezept.

VG  
Stella

**Antworten**

---

19.06.2005 18:59

Suppenliese

Superlecker! Kann man nur empfehlen!!! Selbst mein Mann, der sehr ungern Reis ißt, war total begeistert

**Antworten**

---

**Folge uns**



---

**Unternehmen**



[Presse](#)

[Jobs](#)

[Impressum](#)

[AGB](#)

[Datenschutz](#)

[Datenschutz-Einstellungen](#)

[Werben Sie bei uns](#)

[Nutzungsbasierte Online Werbung](#)

## **Quicklinks**

[Rezepte finden](#)

[Was koche ich heute?](#)

[Was backe ich heute?](#)

[Magazin Übersicht](#)

[Print-Magazin im Abo](#)

[Foren](#)

[Chefkoch Events](#)

[Videos Übersicht](#)

## **Newsletter**

[Zum Newsletter anmelden](#)

## **Wir sind für Dich da**

[FAQ](#)

## **Live Rezeptsuchen**

[broccolisalat rezepte](#), [heibelbeertarte rezepte](#), [kräuterbrot rezepte](#), [pfalz rezepte](#),  
[pfefferminzsirup rezepte](#), [pilzrahmsosse rezepte](#), [salzkartoffeln rezepte](#),  
[schnellgerichte rezepte](#), [strudelteig rezepte](#), [südsee-spieße rezepte](#)