

Parmesan Hähnchen mit Reis und Randensalat

für vier Personen



Zutaten:	320g	Hähnchenbrust, ohne Haut
	180g	Naturjoghurt
	40g	Parmesan (gerieben)
	2	Knoblauchzehen
		Salz, Pfeffer, Thymian, Paprika
	240g	Reis (z.B. Wildreis)
	800g	Randensalat

1. Die Hähnchenbrüste grob zerteilen (Streichholzschachtel grosse Stücke)
2. Das Naturjoghurt, der Parmesan, der Knoblauch sowie $\frac{1}{2}$ KL je Salz, Pfeffer, Thymian und Paprika mischen. Die Hähnchenstücke darunter mischen.
3. Die Masse in eine ofenfeste Gratinform geben (die Hähnchenstücke sollten dicht zusammengedrängt sein)
4. Ofen auf 180°C aufwärmen und Hähnchen für 30 Minuten backen.
5. Reis gemäss Verpackungsangaben kochen.
6. Randensalat nach Belieben mit etwas Salz, Pfeffer oder Rapsöl verfeinern.

Serviervorschlag: Dieses Gericht entspricht einer ausgewogenen Mahlzeit.

Diabetikerinfo: 60g Reis (Trockengewicht) pro Person enthält 40g Kohlenhydrate.