

# Hähnchen-Gemüse-Fondue

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

(ohne das Garen bei Tisch)

548 kcal • 4g Fett • 7% • 58g Kohlenhydrate

## Zutaten

250g Langkornreis

Salz

1kg Hähnchenbrustfilet

500g Brokkoli

250g Champignons

1 Bd. Frühlingszwiebeln

1 ½l Hühnerbrühe

8 EL Sojasauce

8 EL Zitronensaft

## Zubereitung

1. Den Reis in kochendem Salzwasser etwa 20 Minuten kochen.
2. Hähnchenfleisch mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, in kleine Würfel schneiden und auf einer Servierplatte anrichten.
3. Den Brokkoli waschen, putzen und zerkleinern. Die Pilze säubern und große Exemplare halbieren. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in kleine Ringe schneiden. Das Gemüse auf einer zweiten Platte anrichten.
4. Von der Hühnerbrühe 4 EL abnehmen, die Brühe im Fonduetopf auf der Herdplatte zum Kochen bringen und mit dem Rechaud auf den Tisch stellen.
5. Sojasauce, Zitronensaft und zurückbehaltenen 4 EL Hühnerbrühe verrühren, auf 4 kleine Schälchen verteilen und je eins neben einen Fondueteller stellen.
6. Das Fleisch und die Gemüsestücke in Portionen in der Brühe garen und mit den Fonduesieben herausfischen. Hähnchenbrust und Gemüse in die Sauce dippen. Den Reis dazu essen.