

Rezept

Hähnchen-Pilaw

Ein Rezept von Hähnchen-Pilaw, am 20.04.2024

Zutaten

1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
je 1 rote und grüne Paprikaschoten	300 g Möhren
60 g getrocknete Tomaten (in Öl)	400 g Hähnchenbrustfilet
300 g Basmatireis	3 EL Öl
6 Gewürznelken	1 EL Zucker
2 TL gemahlener Koriander	2 TL gemahlene Kurkuma
1 Prise Zimtpulver	2 TL körniger Senf
2 TL getrockneter Thymian	Salz
600 ml heiße Gemüsebrühe	1 EL Zitronensaft
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen, waschen und würfeln. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden.
2. Hähnchenbrust waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in Streifen schneiden. Den Reis in ein Sieb geben und waschen, bis das ablaufende Wasser klar bleibt.
3. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin mit den Nelken anbraten. Zucker, Koriander, Kurkuma, Zimt, Senf, Thymian und etwas Salz hinzufügen und kurz andünsten. Paprika, Möhren, Knoblauch und Hähnchen unter Rühren 2 Min. mitdünsten. Dann noch den Reis und die Tomaten kurz mit andünsten.
4. Brühe und Zitronensaft angießen, den Pilaw noch einmal umrühren und zugedeckt ohne Rühren bei schwacher Hitze 8-10 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Den Herd ausstellen und den Reis im geschlossenen Topf in ca. 10 Min. gar ziehen lassen.
5. Den Reis etwas auflockern und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Pilaw auf Teller verteilen und servieren.