

Rezept

Orient-Lebern

Ein Rezept von Orient-Lebern, am 19.04.2024

Zutaten

500 g Hähnchenleber	2 grüne Paprika
600 g Blumenkohl	4 Knoblauchzehen
1 Jalapeño-Chilischote	4 EL Ghee
Salz	Pfeffer
1 EL Ras-el-Hanout	1 Limette
1 Handvoll Korianderblättchen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal, 21 g F, 31 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Die Lebern waschen, trocken tupfen und 1 cm groß würfeln. Paprika waschen, putzen und genauso groß würfeln. Den Blumenkohl waschen, putzen, in kleine Röschen teilen und portionsweise in einem Standmixer zu reiskorngroßen Stückchen verarbeiten. Knoblauch schälen und fein hacken. Jalapeño waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
2. In einem Topf 2 EL Ghee schmelzen. Den Blumenkohlreis darin andünsten, dann zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Min. garen, dabei ab und zu umühren. Salzen und pfeffern.
3. Inzwischen restliches Ghee (2 EL) in einer Pfanne schmelzen und den Knoblauch darin andünsten. Die Lebern dazugeben und 2 Min. anbraten. Paprika, Jalapeño und Ras el Hanout untermischen und alles ca. 10 Min. bei kleiner Hitze garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Orient-Lebern mit dem Blumenkohlreis auf Tellern anrichten. Die Limette vierteln und das Gericht mit dem Limettensaft beträufeln. Mit den Korianderblättchen garnieren.