

Rezept

Pilaw mit Huhn und Gemüse

Ein Rezept von Pilaw mit Huhn und Gemüse, am 24.02.2024

Zutaten

300 g Langkornreis	25 g Korinthen
1 Zwiebel	1 Möhre
1 Stange Lauch	2 Tomaten
500 g Hähnchenbrustfilet	4 EL Butter
3 EL Pinienkerne	1 l Hühnerbrühe
gemahlener Pfeffer	Salz
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1/2 TL gemahlenes Piment
1 Prise Zimtpulver	1/2 Bund Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 605 kcal

Zubereitung

1. Den Reis in ein Sieb schütten und unter dem kalten Wasserstrahl gründlich waschen. Abtropfen lassen. Korinthen in eine Schüssel geben, mit heißem Wasser begießen und kurz quellen lassen.
2. Zwiebel und Möhre schälen und in kleine Würfel schneiden. Vom Lauch Wurzelbüschel und dunkelgrünen Teil abschneiden. Lauch der Länge nach aufschlitzen und gründlich waschen. In Streifen schneiden. Stielansätze aus den Tomaten rausschneiden. Kochend heißes Wasser über die Tomaten gießen, kurz ziehen lassen, abschrecken, häuten und klein würfeln. Das Hähnchenbrustfilet kalt waschen und abtrocknen, in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
3. Gut die Hälfte der Butter in einem Topf zerlassen. Pinienkerne mit Zwiebel, Möhre und Lauch darin anbraten. Die Korinthen abtropfen lassen, mit dem Reis dazugeben. Brühe und alle Gewürze dazurühren und den Deckel auflegen. Den Reis bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen.
4. In der Zeit die übrige Butter schmelzen, Filetwürfel darin bei mittlerer Hitze rundherum gut anbraten, salzen und pfeffern. Mit den Tomaten zum Reis geben und zusammen noch mal 10 Minuten garen. Die Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blättchen fein hacken. Pilaw abschmecken und mit der Petersilie bestreut servieren.