Pilaw-Hähnchen

Das Pilaw-Hähnchen ist eine köstliche orientalische Speise mit jeder Menge Gewürze. Das Rezept bringt Abwechslung in deine Küche.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 50 min



Zutaten

1 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Knoblauch
100 g	Fisolen
250 g	Möhren
60 g	getrocknete Tomaten
400 g	Hühnerbrustfilets
300 g	Reis
3 EL	Öl
5 Stk.	Gewürznelken
1 EL	Zucker
2 TL	Kurkuma
2 TL	Koriander (gemahlen)
1 Prise	Zimt
2 TL	Thymian (getrocknet)
2 TL	Senf
600 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Zitronensaft
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Für das **Pilaw-Hähnchen** die Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein zerhacken. Die Karotten in Stifte schneiden, die Fisolen putzen und in Stücke schneiden. Die getrockneten Tomaten klein zerschneiden. Das Hühnerfilet in klein mundgerechte Stücke schneiden.

2. Das Öl in einer großen tiefen Pfanne oder Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch andünsten, Hähnchen zugeben und anbraten. Jetzt die Karotten, Fisolen, Gewürznelken, Zucker, Koriander, Kurkuma, Zimt, Thymian, Senf und Salz hinzufügen. Zirka 2 Minuten unter Rühren anrösten, den Reis und getrocknete Tomaten zugeben und kurz andünsten.

3. Die Gemüsebrühe mit Zitronensaft angießen, unterrühren und zugedeckt ohne Rühren bei geringer Hitze zirka 10 Minuten garen lassen. Die Flüssigkeit sollte aufgesogen sein.

4. Den Herd ausschalten und das Pilaw-Hähnchen in der geschlossenen Pfanne zirka 8-10 Minuten gar ziehen lassen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp