



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Kochrezepte

---

## Hühnerbrust

Tavuk Göğsü



1 Kg Milch  
1 ½ Gläser Zucker  
½ Hühnerbrust  
½ Glas fettarmes Hühnerbrustwasser  
4 ½ EL Reismehl  
Zimt

- # Hühnerbrust in 3 Gläser Wasser geschmeidig weich kochen.
- # Die gekochte Hühnerbrust auf die Arbeitsplatte legen und mit dem Nudelholz plattdrücken.
- # In eine tiefe Schale legen und mit einem Glas kaltem Wasser übergießen.
- # Aus dem Wasser nehmen und zwischen den Handflächen zusammendrücken bis es fadenförmig auseinander geht.
- # Nun das kalte Wasser abtropfen lassen.
- # Während dessen Milch, Zucker und Reismehl zuerst kalt zusammenmischen und anschließend bei mittlerer Hitze so lange kochen bis eine puddingähnliche Konsistenz erreicht ist und danach vom Herd nehmen.
- # Auf die abgetropfte Hühnerbrust nun einen halben Glas fettarme Hühnerbrühe geben, mit dem Löffel noch ein wenig zerdrücken und anschließend in den Pudding geben.
- # Pudding und Hühnerbrust nun mit dem Mixer 5 Minuten bearbeiten und in schalen füllen.
- # Im Kühlschrank abkühlen lassen mit Zimt abschmecken und servieren.

**Tipp:** In das Hühnerbrustdessert kommt keine Vanille hinzu, denn dadurch geht der Eigengeschmack des Hühnerbrusts verloren.