



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

Sternreis

Yıldız Pilavı



2 Gläser Reis
1 ½ Teegläser Sonnenblumenöl
3 Karotten
1 Glas Erbsen aus der Dose
3 St Hühnerfilets
3 Gläser Hühnerbrühe
1 Kl Salz

- # Zuerst das Fleisch garen, den Reis in Salzwasser für eine Stunde einweichen. Erbsen und grob gehobelte Karotten vermischen.
- # In einen Topf eine Teilmenge des Öls geben und verteilen. Die gegarte Hühnerfleischstücke horizontal zuschneiden und auf den Boden des Topfes sternförmig einlegen.
- # Die Erbsen-Karotten-Mischung über dem Fleisch und den Zwischenräumen verteilen, einen Teil der Ölmenge und die Hälfte des Salzes einstreuen.
- # Den eingeweichten, ausgewaschenen Reis unter leichtem Drücken einfüllen.
- # Zu dem Reis die Restmenge Öl, Salz und ohne den Reis wegzuschwemmen Hühnerbrühe einfüllen, den Deckel schliessen.
- # Den Reis zuerst bei mittlerer Hitze 5 Minuten und anschliessend bei niedriger Hitze 17 Minuten insgesamt 22 Minuten kochen. Zwischen Deckel und Topf ein saugfähiges Tuch einlegen und eine Stunde ruhen lassen.
- # Nach dieser Zeit mit einem Löffel den Reis leicht fest drücken. Auf ein flaches Servierteller wenden.

Tipp: Auf Wunsch kann dem Sternreis gedünstete Zwiebel hinzugefügt werden.