



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

Wiesenreis mit Hühnerfleisch

Tavuklu Kir Pilavi



1 kleines Huhn
2 Gläser Reis
2 mittel grosse Zwiebel
1 Teeglas Sonnenblumenöl
½ EL Butter
1 Glas geriebene Tomaten
2 Gläser Hühnerbrühe
½ KL Pfeffer
1 KL Salz

Den ganzen Huhn in kleine Stücke teilen. In einem Topf oder einem Schnellkochtopf geben und so viel Wasser einfüllen bis sie mit Wasser zugedeckt sind, ein wenig Salz hinzugeben und weich kochen.

Währenddessen den gesäuberten Reis, in lauwarmes Wasser mit ein wenig Salz und ein paar Tropfen Zitronensaft für 45 Minuten einlegen.

Das weich gekochte Hühnerfleisch in ein Sieb herausnehmen. Den Reis mit reichlich fließendes kaltes Wasser auswaschen.

In einen Topf Sonnenblumenöl und Butter erhitzen, klein gehackte Zwiebel und Salz hinzugeben. Dünsten bis die Zwiebel ihre Flüssigkeit abgeben und schrumpfen.

Zu diesen Zwiebeln geriebene Tomaten und Pfeffer hinzugeben. Die Tomaten bis zum Siedepunkt kochen.

Nun das weich gekochte und abgetropfte Hühnerfleisch hinzugeben. Ohne es zu vermischen mit geschlossenem Deckel weitere 5 Minuten kochen.

Danach den Reis eben über und zwischen dem Hühnerfleisch einfüllen. Heisse Hühnerbrühe einfüllen.

Den Deckel schliessen und zuerst bei mittlerer Hitze 5 Minuten, danach bei niedriger Hitze 15 Minuten also insgesamt 20 Minuten kochen. Zwischen Topf und Deckel ein saugfähiges Tuch einlegen.

Eine halbe Stunde den Reis ziehen lassen und danach vorsichtig den Reis umrühren und servieren.

Tipp: Da jedes Stück Hühnerfleisch einen anderen Geschmack hat, wird empfohlen ein ganzes Huhn bei der Zubereitung zu verwenden.