



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

---

## Soldatenreis

Erler Pilavi



2 Gläser Reis  
1 Hühnerbrust  
1 Teeglas Pistazien  
1 ½ Teegläser Sonnenblumenöl  
1 KL Salz  
3 Gläser Hühnerbrühe

- # Die Hühnerbrust entweder in einem Topf oder einem Schnellkochtopf hineinlegen und mit Wasser befüllen bis sie unter Wasser steht und weichkochen.
- # Inzwischen den Reis in Salzwasser für eine halbe Stunde einlegen. Anschliessend mit kaltem Wasser ein paar Mal auswaschen und abtropfen.
- # In einen Topf Sonnenblumenöl bei mittlerer Stufe erhitzen und Pistazien und Reis hinzugeben und ca. 10 Minuten dünsten.
- # Später die weichgekochte und in kleine Stücke geteilte Hühnerbrust und das Salz hinzugeben und einige Male umrühren.
- # Als letztes wird Fleischbrühe eingefüllt und der Deckel geschlossen. Bei mittlerer bis niedriger Stufe 20 Minuten kochen. Mit einem saugfähigen Tuch bedecken und eine halbe Stunde ziehen lassen.
- # Nach dieser Zeit den Reis vorsichtig umrühren und servieren.

**Tipp:** Soldatenreis kann auch mit Mandeln zubereitet werden.