



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

---

## Chinesischer Reis

Çin Pilavı



2 Gläser Reis  
1 ½ Teegläser Olivenöl oder Sojaöl  
2 rote Paprika  
4 grosse Spitzpaprika  
6 Lauchzwiebel  
3 mittel grosse Zwiebel  
1 grosse Karotte  
250 g Hühnerbrust  
2 KL Salz  
1 KL Pfeffer  
1 KL Curry oder gemahlener Schwarzkümmel  
4 Gläser Wasser

- # Den Reis ohne in Wasser einzulegen mit reichlich Wasser auswaschen und abtropfen.
- # In einem Topf ein Teeglas Olivenöl erhitzen und dann den Reis hinzugeben. Dünsten bis der Reis hart geworden ist, dann das Wasser hinzugeben. Zuerst bei mittlerer dann bei niedriger Hitze 20 Minuten kochen.
- # Den gekochten Reis mit einem Papiertuch zudecken und 30 Minuten ziehen lassen, danach mit einer Gabel ohne den Reis zu brechen umrühren und den Deckel schließen. Im unteren Fach des Kühlschranks eine Nacht stehen lassen.
- # Am Folgetag in einer Wokpfanne oder in einer grossen Pfanne ein Glas Olivenöl erhitzen und das klein gewürfelte Hühnerfleisch hinzugeben.
- # Das Hühnerfleisch eine halbe Stunde dünsten und anschliessend die zahnstocherförmig zugeschnittenen Karotten und die klein gehackten Zwiebel hinzugeben.
- # Nachdem die Zwiebel gedünstet sind jeweils in Abständen von 5 Minuten grob gehackte Lauchzwiebel, zahnstocherförmig zugeschnittene rote Paprika und Spitzpaprika hinzugeben und dünsten.
- # Wenn alle Zutaten gedünstet sind, dann den am Vortag zubereiteten Reis, Salz, Pfeffer und Curry hinzugeben und kochen bis der Reis erwärmt ist.
- # In tiefen Schalen servieren.

**Tipp:** Wokpfanne wird in den asiatischen Ländern verwendet, sie ist in der Mitte tief und hat etwa einen Durchmesser von 35-40 cm.