

Geflügel Rezepte

Geflügelpilaw - Türkei

Anzahl: 2 Portionen

Gattung: Fleisch, Geflügel, Getreide, Hauptspeise, Huhn, Reis

2	Schalotten		- Streifen geschnitten
1	Knoblauchzehe	100 g	Hähnchenbrust, in Streifen
30 ml	Olivenöl		- geschnitten
100 g	Langkornreis		Zimtstange
10 g	Tomatenmark		Kardamom
300 ml	Geflügelbrühe		Nelke
100 g	Zucchini und Paprika, in		Salz, Pfeffer

Die Schalotten und die Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden und zusammen mit dem Zimt, Kardamom und Nelke in Olivenöl anbraten.

Den trockenen Reis zugeben und mitbraten bis dieser glasig ist.

Dann das Tomatenmark unterrühren und mit der Geflügelbrühe ablöschen.

Die in Streifen geschnittenen Gemüse und die Hähnchenbruststreifen zugeben.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Wenn die Flüssigkeit aufkocht den Topf mit einem Deckel verschließen und den Gemüsepilaw im Ofen bei 180 Grad (Ober- unter Hitze) 15 Minuten garen.