

Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

MAROCANISCHER POULET PILAW

Zutaten:

200 g Wirsing

1 Zwiebel

5 getrocknete Aprikosen

2 Hähnchenbrustfilets

4 El Öl

Salz

150 g Langkornreis

1 TI Ras el-Hanout

40 ml frisch gepresster Orangensaft

½ Granatapfel

0.5 Bund Schnittlauch

Pfeffer

Garnitur:

Granatapfel, Schnittlauch, evtl. einige Cashewkerne

ZUBEREITUNG:

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert).

200 g Wirsing putzen und in Streifen schneiden. 1 Zwiebel würfeln, 5 getrocknete Aprikosen in Streifen schneiden. Granatapfelkerne herausnehmen und beiseite stellen.

2 Hähnchenbrustfilets (à ca. 180 g) in 3 cm große Stücke schneiden.

4 El Öl in einem weiten ofenfesten Topf erhitzen. Fleisch mit Salz würzen und rundherum hellbraun anbraten. Auf einen Teller geben.

Wirsing und Zwiebeln im Bratfett 2 Min. andünsten. 150 g Langkornreis und 1 TI Ras el-Hanout (marokkanische Gewürzmischung) zugeben und kurz mitdünsten.

Aprikosen untermischen. 40 ml frisch gepressten Orangensaft und 300 ml Wasser zugießen, salzen und aufkochen. Fleisch zugeben und alles zugedeckt im heißen Ofen auf einem Rost im unteren Ofendrittel 20-25 Min. garen.

½ Bund Schnittlauch in Röllchen schneiden. Pilaw mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schnittlauch und Granatapfel und evtl. einige Cashewkerne bestreuen.