

## Arabischer Reis

mit Hühnchen, Gemüse und Rosinen



30-40min



3-4 Personen

Dieses süß gewürzte Hühnchen mit Rosinen und Mandel-Reis wird in Syrien "Kabsa" genannt. Azad, der aus Syrien kommt, liebt dieses Gericht, weil es ihn an seine Heimat erinnert.

## Was du von uns bekommst

- Rosinen <sup>12</sup>
- frischer Koriander
- Gewürzmischung : Nelke, Kardamom und Zimtstange
- Borgmeier Hähnchenbrust aus dem Paderborner Land
- Basmati-Reis
- Karotte
- Zwiebel
- Tomatenmark
- Knoblauchzehe
- Tomate
- Mandelblättchen

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Kochtopf
- Pfanne
- Messbecher
- Kochtopf mit Deckel
- Sparschäler

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 730kcal, Fett 11.4g, Kohlenhydrate 100.5g, Eiweiß 50.4g



### 1. Gemüse vorbereiten

**Zwiebel** und **Knoblauch** schälen und fein würfeln. **Karotten** schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. **Tomaten** grob würfeln. Das **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 2cm große Stücke schneiden.



### 2. Gemüse anbraten

Großen Topf mit 2EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln ca. 3-5Min. glasig anschwitzen. Nun Fleischstücke, Tomatenmark, Tomaten, Karotten und Knoblauch zugeben und alles nochmals 5Min. anschwitzen.



### 3. Reis kochen

Inzwischen mittleren Topf mit 600ml Wasser sowie einer Prise Salz zum Kochen bringen. **Reis** zugeben, alles zum Kochen bringen. Nun die Hitze auf niedrigste Stufe stellen, mit einem Deckel bedecken und ca. 10-12Min. bei niedrigster Stufe ziehen lassen ohne den Deckel abzunehmen. Dann nochmals 5Min. ohne Hitze ziehen lassen.



### 4. Gewürze zugeben

Nach 5Min. Gewürzmischung sowie 400ml Wasser zum Fleisch geben. Alles ca. 15-20Min. auf mittlerer Stufe kochen, bis Gemüse und Fleisch gar ist und die Sauce leicht eingekocht ist. Evtl. etwas Wasser zugeben.



### 5. Mandeln rösten

Inzwischen Pfanne ohne Öl auf mittlere Stufe erhitzen. **Mandeln** einige Minuten goldbraun anbraten, dabei gelegentlich wenden. Vorsicht, die Mandeln verbrennen schnell. **Koriander** grob hacken.



### 6. Reis fertigstellen

Sobald der Reis gar ist, mit einer Gabel auflockern. Reis mit Mandeln und **Rosinen** vermengen. Hähnchen-Curry mit Salz, Pfeffer und Prise Zucker abschmecken und mit Reis anrichten. Mit Koriander bestreuen.