

# MARLEY SPOON



## Juwelenreis mit geräuchertem Hähnchen

garniert mit Knoblauchjoghurt und Minze



ca. 25min



2 Personen

Der „Juwelenreis“ macht seinem Namen alle Ehre! Denn er ist geschmückt mit essbaren Schätzen in Form von gerösteten Pistazien und Walnüssen sowie fruchtigen Cranberrys und glasierten Karöttchen. Rauchige Hähnchenstreifen und süßsauer eingelegter Fenchel sind die Krönung dieses wahrhaft königlichen Mahls, dem zur Vollendung noch ein Knoblauchjoghurt zugereicht wird. Wir verneigen uns und sagen: Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 150g Express-Naturreis
- 25g Walnussskerne<sup>15</sup>
- 10g Pistazienkerne<sup>15</sup>
- 1 Karotte
- 25g getrocknete Aprikosen<sup>12</sup>
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Fenchelknolle
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>
- 10g Minze
- 125g geräucherte Hähnchenstreifen
- 25g getrocknete Cranberrys

## Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- 2 kleine Töpfe mit Deckel
- Messbecher

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

### Allergene

Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 727kcal, Fett 25.2g, Kohlenhydrate 90.9g, Eiweiß 28.7g



1. Nüsse anrösten

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Walnüsse** und die **Pistazien** in einem zweiten kleinen Topf ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.



4. Fenchel einlegen

Den **Fenchel** längs halbieren und quer in ca. 0,5cm breite Streifen schneiden, dabei den Strunk und die Stiele entfernen. 1TL Honig, 2EL hellen Essig und 1 Prise Salz mit dem **Fenchel** vermengen.



2. Karotten glasieren

Die **Karotte** ggf. schälen, halbieren, schräg in dünne Scheiben schneiden und mit 1TL Honig, 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz in den zweiten kleinen Topf geben. Die **Karotten** zur Hälfte mit Wasser bedecken, zum Kochen bringen und abgedeckt ca. 7Min. köcheln lassen. Dann den Deckel abnehmen und das **Gemüse** 4-7Min. weiterkochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.



5. Joghurt würzen

Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit dem **Joghurt** verrühren.



3. Reis kochen

Den **Reis**, die **Aprikosen** und die **Gewürzmischung** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



6. Anrichten und servieren

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Den **Reis** auf Teller verteilen und mit den **Walnüssen**, den **Pistazien**, den **Karotten**, dem **Fenchel**, den **Hähnchenstreifen** und den **Cranberrys** garnieren. Mit der **Minze** bestreuen und mit dem **Knoblauchjoghurt** servieren.