

MARLEY SPOON



Juwelenreis mit geräuchertem Hähnchen

garniert mit Knoblauchjoghurt und Minze



ca. 25min



3-4 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

- 300g Express-Naturreis
- 50g Walnusskerne¹⁵
- 20g Pistazienkerne¹⁵
- 2 Karotten
- 50g getrocknete Aprikosen¹²
- 2 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Fenchelknollen
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Becher Joghurt⁷
- 20g Minze
- 250g geräucherte Hähnchenstreifen
- 50g getrocknete Cranberrys

Was du zu Hause benötigst

- 4TL Honig
- Salz
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße 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 725kcal, Fett 25.2g, Kohlenhydrate 90.5g, Eiweiß 28.6g



1. Nüsse anrösten

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Walnüsse** und die **Pistazien** in einem zweiten mittelgroßen 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. 2TL Honig, 4EL hellen Essig und 1 kräftige Prise Salz mit dem **Fenchel** vermengen.



2. Karotten glasieren

Die **Karotten** ggf. schälen, halbieren, schräg in dünne Scheiben schneiden und mit 2TL Honig, 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz in den zweiten mittelgroßen 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.