



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!

- 300g Express-Naturreis
- 50g Walnusskerne ¹⁵
- 30g Pistazienkerne ¹⁵
- 2 Karotten
- 50g Rosinen ¹²
- 2 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Fenchelknollen
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 20g Minze
- 2 Packungen geräucherte Hähnchenstreifen
- 50g getrocknete Cranberrys

- 4TL Honig
- Salz
- Olivenöl
- Essig

- 2 mittelgroße Töpfe mit Deckel
- Messbecher

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 754kcal, Fett 27.3g,
Kohlenhydrate 92.2g, Eiweiß 29.1g



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.



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.



Die **Karotten** ggf. schälen, 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.



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



Den **Reis**, die **Rosinen** 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.



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.