

Lauwarmer Arabischer Geflügel-Salat

Herrlich exotisch, fruchtig spannend

Für 4 Personen als Hauptgericht:

500 gr Hähnchenbrust
1 Liter Wasser
1 Lorbeerblatt + Salz

4 EL Olivenöl
2 grosse Tassen Reis
3 Möhren grob raspelt
2 Zwiebeln
1 Handvoll Rosinen
2 EL Cranberries
1 TL Kreuzkümmel
½ TL Kurkuma
¼ TL Zimt
Saft von 2 Zitronen
80 gr Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne rösten



- Zuerst die Hühnerbrust in kaltem Wasser mit Salz und dem Lorbeerblatt aufkochen und ca 20 Minuten köcheln lassen. Danach herausnehmen, abkühlen lassen und kleinschneiden.

○ **WICHTIG: das Wasser für den Reis verwenden!**

- In einem großen Topf oder Reiskocher das Olivenöl erhitzen und die Möhren, Zwiebeln und alle Gewürze hinzugeben.
- Den gut gewaschenen Reis, Rosinen und Cranberries dazugeben und mit der Hühnerbrühe auffüllen. Bei geringer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit weg ist. (20-30 Minuten)
- Wenn der Reis und das Gemüse gar ist, abkühlen lassen, das Hähnchenfleisch dazugeben und mit Salz+ Pfeffer, Zitronensaft, Öl und Minze nach Belieben abschmecken
- Mit den gerösteten Pinienkernen anrichten!
- **Tipp: Schmeckt NOCH besser, wenn man einen einfachen Yoghurt-Dip mit gehackter Minze, Salz und Pfeffer dazu reicht**

Unsere Weinempfehlung: Dazu passt unser WEISSES DUETT oder wer es lieblicher mag nimmt unseren SOMMERTRAUM