

Mediterrane Reispfanne mit Geflügel

(für 4 Personen)

★★★★
DER
STEIRER
Bad Waltersdorf
HOF

ZUTATEN:

200 g Basmatireis
400 ml Geflügelfond (oder -suppe)
2 Kardamomkapseln
1 kleine Zwiebel, mit Lorbeerblatt gespickt
4-5 Safranfäden
Abrieb von 1 Zitrone
200 g Wokgemüse (Karotten, Zucchini,
Stangensellerie, Kraut, Champignons)
50 g Zwiebel
200 g Geflügelfleisch (Pute oder Huhn)
10 ml weißen Portwein (oder Weißwein)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Abrieb von 1 Orange
2 Knoblauchzehen, gehackt
Frische Kräuter (Basilikum, Kerbel, Rosmarin, Salbei)
2 EL Granatapfelkerne
Olivenöl



ZUBEREITUNG:

Den Reis im Geflügelfond zusammen mit den Safranfäden, den Kardamomkapseln und der gespickten Zwiebel dämpfen. Wenn er fast gar ist, die Hälfte des Zitronenabriebs untermischen.

Das Wokgemüse in feine Streifen schneiden, das Fleisch in Stücke.

Zwiebel in Olivenöl abschwitzen und danach das Geflügelfleisch begeben. Dann das Gemüse kurz mitbraten und mit Portwein oder Weißwein ablöschen. Den vorgedämpften Safran-Basmatireis begeben und mit Salz, Pfeffer, dem restlichen Zitronen- & Orangenabrieb sowie dem Knoblauch abschmecken.

Zum Schluss die fein gehackten Kräuter und die Granatapfelkerne begeben.

Gutes Gelingen wünscht Ihnen das Steirerhof-Küchenteam