



Zutaten

1 mittlere Zwiebel - 2 Knoblauchzehen - 2 grosse Pouletbrüstchen - Salz, Pfeffer - 4 Esslöffel Olivenöl - 150g Parboiled-Reis - 2 EL Pinienkerne oder Mandelsplitter - 2 EL Rosinen - 1 Prise Zimt - 1/4 TL Currypulver - 1/2 TL Korianderpulver - 1 Messerspitze Cayennepfeffer - 3 dl Hühnerbouillon - 1/2 Bund Petersilie

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Pouletbrüstchen in Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Schmortopf in der Hälfte des Olivenöls kurz, aber kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen.
3. Restliches Olivenöl zum Bratensatz geben. Darin Reis, Pinienkerne oder Mandelsplitter und Rosinen andünsten. Dann Zimt, Curry, Koriander und Cayennepfeffer darüberstreuen und kurz mitdünsten, damit sich die Aromen entfalten können. Mit der Bouillon ablöschen. Die Pouletstreifen wieder beifügen und alles zugedeckt weich kochen; die Bouillon soll dabei praktisch vollständig vom Reis aufgenommen werden.
4. Die Petersilie fein hacken. Am Schluss unter das Pilaw mischen. Wenn nötig nachwürzen und sofort heiss servieren.



Lieblingsrezepte unserer Mitarbeiter Gabriela Büchel kocht Reis-Geflügel-Pilaw

INTEGRUM

CHIROPRAKTIK UND
MEDIZINISCHE MASSAGE

