

One-Pot-Reis mit Hähnchen und Gemüse

Für 4 Personen

2 EL Mandelblättchen	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
400 g Hähnchenbrustfilet	3 EL Raps- oder Olivenöl	Salz
Pfeffer	200 g Langkorn-Reis	100 ml Weißwein
500 ml Hühnerbrühe	500 g Möhren	2 Stängel Basilikum
2 Stängel Oregano	2 EL Cranberrys	60 g Parmesan

Mandelblättchen im Topf ohne Fett rösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in etwa 4 cm große Würfel schneiden.

In einem Topf die Hälfte vom Öl erhitzen und die Fleischwürfel darin rundherum ca. 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und zur Seite stellen.

Zwiebeln und Knoblauch im selben Topf mit dem restlichen Öl anschwitzen, den Reis dazugeben und kurz mit anschwitzen.

Mit Wein und Hühnerbrühe ablöschen. Bei schwacher Hitze ca. 6 Minuten köcheln.

Inzwischen die Möhren putzen, waschen und schälen, anschließend in Rauten schneiden.

Möhren mit in den Topf geben und erneut 4 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren.

Anschließend das gebratene Fleisch wieder mit in den Topf geben und ca. 4 Minuten weiterköcheln. Sollte der Reis die Flüssigkeit schon vollständig aufgenommen haben, noch etwas Hühnerbrühe nachgießen.

Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abnehmen und fein schneiden. Die Kräuter und Cranberrys unter den Reis-Karotten-Topf mischen und alles abschmecken.

Parmesan fein reiben. Reis-Topf anrichten, mit gerösteten Mandeln und Parmesan bestreut servieren.

Sören Anders am 03. August 2022