AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	30 Min.	ganzjährig	Naher Osten

PILAW MIT POULETWÜRFELN



Rezept: Annemarie Wildeisen. Mein Küchenjahr. AT-Verlag 2013 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Was für Italien der Risotto, ist für viele Teile Asiens der Pilaw. Für diesen verwendet man Langkorn- oder Parboiled-Reis: So wird das Gericht schön körnig!

ZUTATEN (4 PERSONEN)

200 g	Langkornreis	4 EL	Pinienkerne
50 g	Rosinen	1 TL	Zimt
1	Zwiebel, gross	1.5 TL	Koriander
1	Peperoni, rot	1.5 TL	Kardamon
0.5 Bd	Petersilie, glattblättrig	1 Pr	Nelkenpulver
1 Zw	Minze	1 Msp	Cayennepfeffer
400 g	Pouletbrust	1 dl	Hühnerbouillon
4 EL	Olivenöl		Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Reis in reichlich Salzwasser knapp weich kochen. Reis abtropfen, wegstellen. Rosinen 15 Min. in warmem Wasser einweichen. Gut abtropfen, wegstellen.
2. Pinienkerne in Bratpfanne ohne Fett rösten. Kerne wegstellen. Poulet waschen, trocken tupfen und salzen, pfeffern. In Würfel schneiden und 2 Min. rundum braten. Evtl. lagenweise. Warm stellen. Kräuter waschen, fein hacken und beiseite stellen.
3. Zwiebel fein hacken. Peperoni rüsten und Würfeli schneiden. Mit etwas Olivenöl 3 Min. dünsten. Nun die Bouillon und die Gewürze beigeben und aufkochen. Reis und die Rosinen beifügen und unter Wenden heiss werden lassen.
4. Pouletwürfel, Pinienkerne und die gehackten Kräuter unter den Reis mischen, abschmecken und einen Moment durchziehen lassen.

TIPP: Noch orientalischer wird der Pilaw mit Lammfleisch.