



Arabisches Hähnchen mit Mandelreis

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Knoblauchzehen	2 St.
Zitronen	1 St.
Koriander, frisch	50 g
Zimt	0.5 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Karotten	400 g
Aprikosen, frisch	150 g
Zwiebeln, gelb	250 g
Sonnenblumenöl	2 EL
Geflügelbrühe	500 ml
Basmatireis	300 g
Rosinen	10 g
Mandeln, gehobelt	15 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Pfanne

1. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, halbieren und quer in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter grob hacken.
2. In einer Schüssel Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone mit Knoblauch, Zimt, der Hälfte des Korianders, Salz und Pfeffer mischen. Fleisch in die Marinade geben und zum Marinieren beiseitestellen.
3. Inzwischen Karotten waschen, schälen, Enden entfernen und in Stifte schneiden. Aprikosen halbieren, Kern entfernen und in Spalten schneiden. Zwiebeln halbieren, schälen und in Spalten schneiden.
4. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Hähnchen aus der Marinade nehmen und ca. 3–4 Min. darin anbraten. Zwiebeln zugeben ca. 1–2 Min. mitbraten. Karotten und Aprikosen zugeben und ca. 3 Min. mitbraten. Brühe angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 20 Min. schmoren.
5. In einem Topf Reis, Mandeln und Rosinen mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und ca. 15 Min. weich garen.
6. Hähnchen mit Salz, Pfeffer, evtl. mehr Zitronensaft abschmecken, mit gehacktem Koriandergrün bestreuen und mit Mandelreis servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	715 kcal
Kohlenhydrate	89 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	21 g