



SYRISCHER REIS

Rezept für 6 Personen

Zutaten:

- 3 Hähnchenschenkel
- 1 l Wasser
- Jodsalz mit Fluorid
- Nelken
- Kardamom
- Pfeffer
- Lorbeerblätter
- 400 g Vollkornreis
- 500 ml Wasser
- 700 g Erbsen (TK oder frisch)
- 1 EL Rapsöl
- 100 g ganze Mandeln
- 1TL Rapsöl

Zubereitung:

- Hähnchenschenkel säubern und 45 Min. in Wasser kochen. Das Jodsalz und die verschiedenen Gewürze hinzugeben.

Den Reis heiß abspülen und für 10 Minuten in heißem Wasser bedeckt stehen lassen. Die Erbsen in einem mittelgroßen Topf ca. 5 Min. mit 1 EL Öl anschwitzen. 500 ml der Hähnchenbrühe und den gewässerten Reis dazugeben. Zum Kochen bringen und anschließend den zugedeckten Topf für etwa 25 Minuten bei niedrigster Stufe auf dem Herd stehen lassen. Die Mandeln in dem restlichen Rapsöl anbraten, bis sie goldbraun sind. Reis, Erbsen und das von Haut und Knochen gelöste Fleisch der Schenkel in einer großen Schüssel anrichten.

Mit den gebratenen Mandeln garnieren.

