

# *Rezept der Woche*

Hühnerfleisch eignet sich besonders auch für die leichte Küche, die wir im Sommer schätzen. Leicht ist auch unser heutiges Wochenrezept.

Ich empfehle dazu Bio-Hühnerfleisch aus artgerechter Haltung von österreichischen Produzenten. Hochwertiges Bio-Hühnerfleisch ist bei Gourmet Schnell regelmäßig erhältlich.



von Lisa Schierscher

## *Huhn mit Früchten im Gewürzreis*

Für 4-6 Personen

- 1 „Bio“-Huhn, ganz**
- 1 EL Mehl**
- ¼ TL Ingwerpulver**
- ¼ TL Paprika süß**
- ½ TL Kräutersalz**
- Je 1 rote und gelbe Paprika**
- 1 Zwiebel, grob gehackt**
- 150 g getrocknete Früchte,  
z.B. Aprikosen, Birnen und Datteln**
- 2 EL Sonnenblumenöl**
- 400 g Langkornreis**
- 50 g Mandelsplitter**
- 7 dl Hühnerbouillon**



1. Den Ofen auf 170°C vorheizen. Huhn kalt abspülen und trocken tupfen und in 6-8 Teile schneiden. Mehl, Ingwer, Paprika und Salz mischen. Hühnerstücke darin wenden. Die Paprika in kleine Würfel schneiden, getrocknete Früchte je nach Größe halbieren.
2. Hühnerstücke im Öl bei mittlerer Hitze rundum 3-4 Min. gut anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Paprika und Zwiebel im Bratsatz andünsten. Reis und Mandelsplitter begeben und 2-3 Minuten mitdünsten. Mit Bouillon ablöschen, aufkochen. In eine weite ofenfeste Form geben. Hühnerstücke und Früchte darüber verteilen. Form mit einem Deckel oder mit Alufolie verschließen. Alles im Ofen 35-40 Minuten garen. Reis mit den bereits verwendeten Gewürzen abschmecken.

*Gourmet Schnell - Ihr Spezialist für feines Essen*