Hühner Reis – Topf

<u>Zutaten</u>
4 Hähnchenschenkel
1 große Karotte
1 Pastinake
10 cm Lauch
1 Tasse ca. 100g TK Erbsen
Eine 1cm dicke Scheibe Knollensellerie
1 große Tasse Reis + 2 Tassen Hühnerbrühe (Instand)
Salz, Pfeffer

So funktioniert es!

Die Hähnchenschenkel in ca. 4 Liter gesalzenen Wasser für 60 – 70 Minuten köcheln lassen.

In der Zeit den Reis garen.
Ich habe hier den Reis, 1 Tasse Reis in 2 Tassen Hühnerbrühe im kleinen Zaubermeister, 20 Minuten in der Mikrowelle gegart.

So geht es weiter!
Karotte und die Pastinake schälen, in kleine Würfel schneiden 5 x 5mm.
Den Lauch in ganz feine halb Ringe.

So geht es weiter!
Die Schenkel aus der Brühe heben und etwas abkühlen lassen.
Das fein gewürfelte Gemüse in die Brühe geben.
TK Erbsen und die Scheibe Knollensellerie, geschält und halbiert, mit in die Brühe geben.
Alles zusammen leicht köcheln lassen.

Fleisch von den Knochen lösen!
Die Hähnchenschenkel sind etwas abgekühlt, sodass man das Fleisch mühelos von den Knochen lösen kann.
Die Haut, entfernen und das Fleisch in kleine mundgerechte Stücke schneiden, die auch auf einen Löffel passen.
Reis und Hähnchenfleisch zum Gemüse in den Topf geben und alles zusammen einmal aufkochen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken

www.witt-pc.de

Guten Appetit!

Peter Witt selbstständiger Direktor bei Pampered Chef Flurweg 7, 86871 Rammingen Tel. 0171 46 58 481