

HÄHNCHEN & MANDELREIS

Schwierigkeit (1-5):	4
Zubereitungszeit:	10 Minuten
Garzeit:	60 Minuten
Portionen:	4

Zutaten

- 240g Tilda Wholegrain Basmati Reis (Vollkorn)
- 2 EL Pflanzenöl
- 8 Hähnchenkeulen (ca. 1 kg), enthäutet und eingeschnitten
- 1 ca. 2cm großes Stück Ingwer, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 TL Kreuzkümmelsamen, leicht zerdrückt
- 2 TL Koriandersamen, leicht zerdrückt
- 1 TL Bockshornklee
- 1 TL schwarzer Senfsamen
- 2-3 Gewürznelken
- 50g Mandelblättchen
- 600ml Hühnerbrühe
- 200g grüne Bohnen, halbiert

Tips

Für eine noch exotischere Note, probieren Sie zum Gericht unseren Tilda Basmati & Wildreis statt dem Vollkorn Basmati Reis. Der Wildreis bringt einen schönen Kontrast im Aussehen und Geschmack auf Ihren Teller

Zubereitung

1. Heizen Sie den Ofen auf 200 °C, Gas bei Stufe 6, vor
2. Geben Sie das Öl in eine Pfanne und erhitzen es. Geben Sie die Hähnchenkeulen hinzu und braten Sie sie für 4-5 Minuten goldgelb.
3. Fügen Sie den Ingwer, den Knoblauch und die Gewürznelken hinzu und kochen alles für eine weitere Minute.
4. Füllen Sie alles in eine Auflaufform um und rühren Sie die restlichen Zutaten hinein.
5. Lassen Sie alles zugedeckt für eine Stunde garen, bis der Reis und das Hähnchen gar sind.
6. Vor dem Servieren würzen Sie die Speisen nach Geschmack.