

GESUND & LECKER
DAS REZEPT DES MONATS!



HAT'S GESCHMECKT?
Wir freuen uns
über deine Bewertung!
www.bensersiel.de/rezept

QUITTEN-PILAW mit
Hähnchenbrust

DAS REZEPT DES MONATS ist ein Service
vom Fitness-Center | Nordseetherme Benersiel
www.bensersiel.de/fitness

ESENS
BENSERSIEL
Nordseeheilbad

ZUTATEN für 4 Portionen:

2	Zwiebeln
3 EL	Haselnuskerne
1 kg	Quitten
100 g	Trockenpflaumen
600 g	Hähnchenfilets
2 EL	Öl
	Salz, Pfeffer
200 g	Basmatireis
1 TL	Tomatenmark
1 TL	Gemüsebrühe (instant)
1	Döschen gemahlener Safran

ERNÄHRUNGSINFO für 4 Portionen

720 kcal/ 3015 kJ

Eiweiß 43 g

Fett 26 g

Kohlenhydrate 73 g



1 Zwiebeln schälen, fein würfeln. Haselnüsse grob hacken. Quitten vorbereiten. Danach mit Schale vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Pflaumen halbieren.

2 Hähnchenfilets waschen und in Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Fleisch darin rundherum ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen. Quitten, Pflaumen, Nüsse und Zwiebeln im Bratfett unter Rühren ca. 5 Minuten anbraten.

3 Reis zugeben und kurz mitrösten. Tomatenmark einrühren und anschwitzen. Brühe und Safran in gut 0,5 Liter Wasser lösen. Zum Reis gießen, aufkochen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten köcheln.

4 Hähnchen wieder zugeben und kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.