



ZU GAST  
IN ANDEREN  
KÜCHEN

# SYRISCHER REIS



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V.  
Sektion Niedersachsen



HAUS DER  
KULTUREN  
Braunschweig e.V.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz



# 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  
1 TL Rapsöl

## Zubereitung:

Hähnchenschenkel säubern und 45 Minuten 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.

Nährwerte pro Portion: **Energie inkl. Energie aus Ballaststoffen** 668 kcal | **Eiweiß (Protein)** 33,9 g | **Fett** 27,2 g | **Gesättigte Fettsäuren** 5,58 g | **Mehrfach ungesättigte Fettsäuren** 6,59 g | **Kohlenhydrate**, resorbierbar 66,4 g | **Ballaststoffe** 10,6 g

