

Rezept: Kabsa (4 Portionen)

Zutaten

800 g Hähnchenbrust
400 g Vollkornreis
50 g geschälte Mandeln
50 g Pinienkerne
50 g Rosinen
25 ml Rapsöl
2 große Zwiebeln
2-3 Tomaten, je nach Größe
2 EL Tomatenmark
4 Knoblauchzehen
1 Möhre
1 Orange (bitte Bio, weil die Schale abgerieben wird)
4 Gewürznelken
4 Körner Kardamom
3 Stangen Zimt
1 l warmes Wasser
Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Das Hähnchenfleisch trocken tupfen und in Stücke schneiden.
2. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und grob hacken.
3. Die Tomaten schälen und in Stücke schneiden.
4. Die Möhren schälen und würfeln.
5. Rapsöl in einen großen Topf geben und erhitzen. Durch die Kochlöffelprobe herausfinden, ob das Öl heiß ist.

6. Die gehackten Zwiebeln in den Topf geben und leicht anbraten.
7. Das Hähnchenfleisch, den Knoblauch, die Tomatenstücke und das Tomatenmark dazu geben und circa 5 Minuten mit andünsten.
8. Das warme Wasser dazu gießen. Möhrenstücke, Orangenschale, Kardamom, Zimt, Nelke, Salz und Pfeffer hinzufügen.
9. Bei mittlerer Temperatur circa 15 bis 20 Minuten kochen lassen, bis das Hähnchenfleisch gar ist. Anschließend das Hähnchenfleisch aus der Brühe nehmen und warmhalten.
10. Den Reis unter fließendem Wasser gut abspülen und in die kochende Hähnchenbrühe geben. Etwa 30 Minuten kochen lassen, bis der Reis die Brühe aufgenommen hat und weich ist.
11. Die Mandeln und die Pinienkerne in eine Pfanne geben, langsam und vorsichtig ohne Öl anrösten.
12. Reis auf einer Platte anrichten, das Hähnchenfleisch darauf verteilen und mit Mandeln, Pinienkernen und Rosinen garnieren.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rücf Fragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de