

Aromahähnchen mit Safran

Gesamtzeit: 60 min.

Portionen: 3



Zutaten:

300 g Möhren
3 Zwiebeln
20 g Ingwer
1 Knoblauchzehe
2 Hähnchenbrustfilets
Salz
Pfeffer
4 EL Olivenöl
10 Safranfäden
2 Stangen Zimt
4 EL Butter
1 Beutel 10-Minuten-Basmati-Reis
200 ml Geflügelbrühe
4 EL Mandelblättchen
etwas Koriandergrün

Anweisungen:

Möhren schälen, längs halbieren und schräg in Scheiben schneiden. Zwiebeln in je 6-8 Spalten schneiden.

Ingwer dünn schälen und in feine Streifen, Knoblauch in Scheiben schneiden.

Hähnchenfilets längs in Streifen, dann quer in Stücke schneiden und rundum salzen und pfeffern.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Möhren und Zwiebeln darin rundherum goldbraun anbraten. Ingwer, Knoblauch, Safran und Zimtstangen unterrühren.

Fleisch und Butter zugeben.

Reis lose in die Pfanne geben, gut untermischen und mit Brühe aufgießen. Zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 18-20 Min. schmoren.

Alternativ in eine Tajine füllen und im heißen Ofen in etwa 15-20 Minuten fertig garen.

Mandelblättchen in einer heißen Pfanne fettfrei goldgelb rösten. Koriandergrün grob hacken.

Mandeln und Koriander auf das Aromahähnchen geben und locker unterrühren.