



ONE-POT-GERICHT: PUERTO-RICANISCHES ARROZ CON POLLO (REIS MIT HUHN)

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 MIN • **KOCHZEIT:** 45 MIN • **PORTIONEN:** 4

ZUTATEN

- ☐ 8 Hähnchenschenkel oder 2 große Hähnchenbrustfilets
- ☐ Adobo- oder Hähnchen-Gewürzmischung, nach Geschmack
- ☐ 2 EL Öl
- ☐ ¼ kleine Zwiebel
- ☐ ¼ mittelgroße grüne Paprika
- ☐ 2 Knoblauchzehen
- ☐ 10 Stängel frischer Koriander
- ☐ 1 EL grüne Oliven, entkernt
- ☐ 1 EL Kapern
- ☐ 150 – 200 g Reis
- ☐ 480 ml Wasser
- ☐ 1½ TL Sazón-Gewürz
(Alternativ: Knoblauch, Petersilie, Salz und Pfeffer)

SO GEHT'S:

- 1.** Würze das Hähnchen mit Adobo-Gewürz und stelle es in den Kühlschrank.
- 2.** Erhitze 1 EL Öl in einem großen Topf.
- 3.** Brate das Hähnchen 1 Minute bei hoher Hitze an, dann 5 Minuten bei mittlerer Hitze, wende und bräune es weitere 5 Minuten.



ONE-POT-GERICHT: PUERTO-RICANISCHES ARROZ CON POLLO (REIS MIT HUHN)

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 MIN • **KOCHZEIT:** 45 MIN • **PORTIONEN:** 4

SO GEHT'S:

4. Nimm das Hähnchen aus dem Topf und stelle es beiseite.
5. Lasse den beim Braten entstandenen Fond im Topf.
6. Für das Sofrito: Zerkleinere Zwiebel, Paprika, Knoblauch, Koriander, Oliven und Kapern in einer Küchenmaschine. Gib das Sofrito und 1 EL Öl in den Topf mit dem Fond und köchle es 3 – 5 Minuten.
7. Rühre den Reis in die Sofrito-Mischung und gare ihn 1 – 2 Minuten, füge dabei Wasser und Sazón-Gewürz hinzu.
8. Bringe die Mischung zum Kochen, reduziere die Hitze und gib das Hähnchen zurück in den Topf.
9. Bedecke das Hähnchen mit Reis und koche alles 15 Minuten bei niedriger Hitze.
10. Lasse den Topf 15 Minuten ruhen, ohne den Deckel abzunehmen.

TIPP: Für eine weichere Konsistenz eine Tasse Wasser hinzufügen und zugedeckt bei niedrigster Hitze 30 – 45 Minuten köcheln lassen. Anschließend 15 Minuten ruhen lassen und servieren.

Bitte kläre vor der Zubereitung mit deinem Behandlungsteam, ob du bestimmte Ernährungsvorschriften befolgen musst, und passe das Rezept deinen Bedürfnissen und eventuellen Allergien an.