

Hühnerherzen mit Weißkohl und Basmatireis

hueheweisbas08q.odt

Zutatenliste für 2 Portionen:

300 g Hühnerherzen
3 EL ÖL
200 g Weißkohl
Salz
1 scharfe Peperoni
100 g Basmatireis
50 g Knollensellerie
50 ml Weißwein
50 ml Sahne

Zubereitung:

Je nach Bedarf die Hühnerherzen von Adern und Blut befreien. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Herzen anbraten. Den Kohl nicht zu klein schneiden und mit anbraten. Die Peperoni klein schneiden und dazugeben. Salzen, mit kochendem Wasser ablöschen und 40 Min. köcheln lassen. Derweil 300 ml Wasser in einem kleinen Topf mit etwas Salz aufsetzen und den Sellerie kleinschneiden.

Jetzt den Reis ins kochende Wasser geben und 15 Min. köcheln lassen. Die Selleriestücke zu den Hühnerherzen geben, und das ganze noch 10 Min. weiter kochen.



Hühnerherzen und Weißkohl schön anbraten



Vom Volumen her doppelt so viel Wasser wie Basmatireis

Gucken, dass das Wasser verkocht. Dann mit dem Weißwein ablöschen, gut aufkochen und dann die Sahne zugeben. Der Reis müsste jetzt alles Wasser aufgesogen haben und ist damit auch fertig.

Auf dem Tisch servieren. Dazu passt grüner Salat.



Fertig gekocht und..

Tipp: Praktisch bei diesem Gericht ist, dass der Weißkohl und die Hühnerherzen beide angebraten werden müssen und die gleiche Kochzeit haben. Wenn man keinen Sellerie da hat, geht das auch mit Lauch oder mit Möhren.



...fertig zum Aufessen

Vorbereitungszeit: keine
Zubereitungszeit: 70 Min.
Schwierigkeitsgrad: mittel

Kosten pro Portion: 0,58 €
Kalorien pro Portion: 525
K: 47g F: 26g E: 25g