

Hühnerhack mit Milch



Auf Reis mit frischem Wurzel - Spinat

● Zutaten:

150 Gramm	<i>Hühnerbrust</i>
2	<i>Eiweiß</i>
50 Milliliter	<i>Milch</i>
1 Esslöffel	<i>Maismehl angerührt in</i>
1 Esslöffel	<i>Wasser</i>
400 Gramm	<i>Wurzelspinat</i>
4 Esslöffel	<i>Pflanzenöl (Erdnussöl)</i>
1 ½ Tassen	<i>Basmati Duftreis</i>
Salz Pfeffer	

● Zubereitung:

1. Hühnerbrust mit einem Küchenbeil oder einem großen schweren Messer klein hacken
2. das Fleisch durch einen Fleischwolf oder in der Küchenmaschine zu Hack verarbeiten
3. in einer Schüssel mit etwa 50 Milliliter Wasser verrühren
4. die Eiweiße verquirlen und mit der Milch, dem angerührten Maismehl vermengen
5. mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Hühnerhack geben
6. alles gründlich miteinander verquirlen
7. den Spinat in stehendem kaltem Wasser mehrmals waschen
8. die Wurzelenden nicht abschneiden
9. den Reis aufsetzen, auf 1 ½ Tassen Reis 3 Tassen Wasser geben und kurz vor dem Kochen einen ½ Teelöffel Salz hinzugeben
10. den Reis so planen, dass er ca. 20 – 25 Minuten gar kochen kann
11. in einem Wok oder einer Pfanne 2 Esslöffel Pflanzenöl erhitzen
12. den Spinat hineingeben und ca. 2 Minuten braten
13. Gemüse mit Salz würzen und in einen vorgewärmten Teller geben
14. restliches Öl in den Wok oder die Pfanne geben
15. das Hühnerhack einfüllen und ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze garen
16. dabei ständig mit einem Bratenwender rühren, damit die Masse gleichmäßig gart
17. die Hitze darf nicht zu groß sein, da die Masse sonst verbrennt
18. zum Servieren das Hühnerhack auf dem Reis verteilen und den Spinat Drumherum schichten

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten