

# Dattelhuhn



## ■ Zutaten:

1	mageres Suppenhuhn (ca.1500 Gramm)
40 Gramm	Olivenöl
200 Gramm	Reis
1	Zwiebel
2 grüne	Paprikaschoten
1/4 Liter	Klare Fleischbrühe
1 Teelöffel	Speisestärke
12	Datteln
1 Becher	Sahnejoghurt
3 Esslöffel	Mandelblättchen
	Pfeffer Salz Curry

## ■ Zubereitung:

1. Huhn in 8 Teile zerlegen
2. bis auf Schenkel- und Flügelknochen alle Knochen entfernen
3. Fleisch mit Salz, Pfeffer und Curry einreiben
4. Öl erhitzen, Fleisch darin auf allen Seiten goldbraun braten
5. Zwiebel schälen, würfeln, dazugeben. Goldgelb schwitzen
6. Paprikaschoten waschen, putzen, in Streifen schneiden
7. zu Fleisch und Zwiebel geben
8. mit Fleischbrühe auffüllen. Bei schwacher Hitze 30 Min kochen lassen
9. in der Zwischenzeit Reis waschen
10. mit doppelter Wassermenge zum Kochen bringen und weich ziehen lassen
11. Fleisch aus der Soße nehmen und warm stellen
12. die Brühe passieren
13. Speisestärke mit wenig Wasser verrühren und unterheben
14. die Datteln halbieren, entkernen und in Soße geben
15. Joghurt durchquirlen, in die Soße rühren
16. eventuell mit Salz und Curry nachwürzen
17. bis kurz vorm Kochen erhitzen
18. Reis in eine Schüssel geben, Fleisch darauf anrichten
19. mit der Soße übergießen
20. Mandeln darüber streuen

