2A

Meat

Marokkanische Hühnerlebern

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Den PS. food & lifestyle Sojareis 15-20 Minuten in Wasser mit einem Brühwürfel kochen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln goldbraun dünsten, die Hühnerlebern hinzufügen und noch ca. 3 Minuten braten. Dann das Gemüse hinzufügen und noch ca. 3 Minuten braten. Reis, Safran und Ingwer hinzufügen. Die Mischung in eine Auflaufform umfüllen. Unter Rühren 1,5 Tassen heiße Hühnerbrühe hinzugießen, den Deckel auf die Pfanne geben und ca. 20 Minuten in den Ofen stellen. Danach muss das gesamte Wasser verdampft sein.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle sojarijst
- [ ] 50 g Champignons, in Scheiben
- [ ] 1 grüne Paprika, in Stücken
- [ ] ½ Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 1 Tomate, enthäutet, Kerne entfernt und in Stücke geschnitten
- [ ] 40-50 g Hühnerlebern
- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer
- [ ] 1 Prise Safran
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 cm geriebener Ingwer
- [ ] Hühnerbrühwürfel

Nährwerte pro Person

Energie	**370 kcal**
Kohlenhydrate	**15 g**
Fett	**14 g**
Eiweiß	**41 g**