

MERKUR<sup>e</sup>  
Versicherung



## Hühner-Pilaf mit Dörrpflaumen

im Filoteig gebacken



30-40min



4 Personen

Dieses Rezept wurde vom Koch Konstantin Fillipou in Partnerschaft mit Merkur Österreich nur für euch kreiert: Pilaf ist ein orientalisches Reisgericht, in dem der Reis traditionell in einer würzigen Suppe gekocht wird. Besonders lecker an dem Pilaf ist seine körnige aber gleichzeitig fluffige Textur und das zarte Hendlfleisch. Die fruchtig-süßen Dörrpflaumen stecken übrigens voller gesunder Bal...

## Was du von uns bekommst

- Dörrpflaumen <sup>12</sup>
- Zwiebel
- Basmati Reis
- Karotte
- Hühnerbrust
- Pistazien <sup>15</sup>
- Filoteig <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Butter <sup>7</sup>
- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne
- kleiner Kochtopf
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 940.0kcal, Fett 28.4g, Eiweiß 43.1g, Kohlenhydrate 123.4g



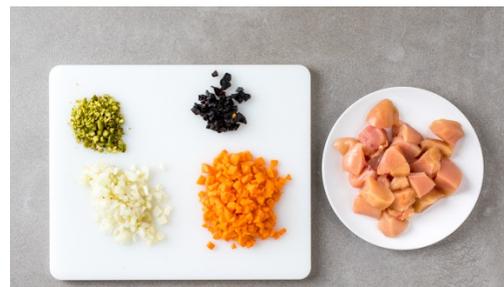
### 1. Reis kochen

Backrohr auf 200°C Umluft vorheizen. 800ml Wasser im mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. **Reis** in einem Sieb abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** mit Gemüsesuppenwürfel bei niedrigster mit Deckel 10-12Min. bissfest kochen, bis das Wasser komplett aufgesogen ist. Schließlich ca. 5Min. ohne Hitze, aber zugedeckt ziehen lassen.



### 4. Füllung fertigstellen

1 weiteren EL Butter in der Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. **Zwiebeln** und **Karotten** zugeben und unter gelegentlichem Umrühren braten bis die **Zwiebeln** weich und glasig sind. **Reis** zugeben und 1Min. unter Rühren mit der Butter bedecken. **Huhn**, die **Dörrpflaumen**, 400ml Wasser und **Pistazien** zugeben, dann mit etwas Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.



### 2. Zutaten schneiden

**Huhn** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Anschließend in ca. 2cm große Würfel schneiden. **Zwiebeln** und **Karotten** schälen. Anschließend beide fein hacken. **Pistazien** und **Dörrpflaumen** grob hacken.



### 5. Filo zusammenstellen

3EL Butter in einem kleinen Kochtopf schmelzen lassen. Eine ovale, feuerfeste Auflaufform mit etwas geschmolzener Butter einfetten. Den Boden der Form mit **6 Filo-Teigblättern** auslegen, die Enden etwas herausragen lassen, und mit geschmolzener Butter bestreichen.



### 3. Huhn anbraten

2EL Olivenöl und 1EL Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. **Huhn** zugeben und unter wenden rundum scharf anbraten. Dann kurz auf Küchenkrepp abtropfen lassen.



### 6. Backen und servieren

Die **Reis-Mixtur** in der Form verteilen und mit dem überhängenden **Filo** zusammenfallen und dadurch verschließen. Mit der übrigen Butter bestreichen und für 8-10Min. backen bis der **Teig** goldbraun und knusprig ist. **Pilaf** nach Garzeit ein wenig abkühlen lassen, dann auf eine Platte heben und servieren.