

Hühnermägen mit Sojabohnen und Reis

Huenherzsojab10q.odt

Zutatenliste für 4 Portionen:

150 g Sojabohnen
250 g Reis
Gemüsebrühe
350 g Hühnermägen
3 EL Öl
Salz
Pfeffer
500 g Porree
150 ml Apfelsaft
100 g Sahne
Paprikapulver



Alle Zutaten auf einen Blick

Zubereitung:

Sojabohnen 24 Stunden einweichen, dabei einmal das Wasser wechseln.

Reis mit Gemüsebrühe aufsetzen.

Pfanne mit Öl erhitzen. Hühnermägen 5 Min anbraten, danach die eingeweichten Sojabohnen dazu tun, mit Salz und Pfeffer würzen und noch 5 Min weiter anbraten. Mit der Hälfte vom Apfelsaft ablöschen. Deckel drauf und 20 Min schmoren lassen. Danach nochmal mit dem restlichen Apfelsaft ablöschen.

Derweil den Lauch in Ringe schneiden und danach gründlich waschen. Den Lauch mit in die Pfanne geben und noch 15 Min weiterschmoren.

Etwas Sahne zum Ende hin zugeben und gut einkochen lassen, dass sich ein Hauch von Soße bildet. Nach Geschmack Butter an den Reis geben, und servieren. Auf dem Teller den Reis mit einem Hauch Paprikapulver bestreuen.

Vorbereitungszeit:	24 Std.	Kosten pro Portion:	0,70 €
Zubereitungszeit:	55 Min.	Kalorien pro Portion:	xxx
Schwierigkeitsgrad:	Mittel	K: xxx	F: xxx E: xxx



Den Reis kann man auf dem Teller mit einem Schüsselchen stürzen.

Varianten:

Im Juli 50 g Breitwegerich gewaschen und kleingeschnitten zusammen mit dem Porree in die Pfanne geben. Ringelblumenblütenblätter unter den fertigen Reis mischen.

Die Hühnermägen 15 Min vorkochen und danach kleinschneiden, dann erst in die Pfanne.

Statt Hühnermägen Hühnerherzen nehmen. Sojabohnen 3 Tage ankeimen lassen. Den ersten Tag in Wasser einweichen, danach 2 mal täglich im Durchschlag waschen und im Plastiktopf mit feuchtem, sauberen Tuch drüber weiter keimen lassen. Die Bohnen haben dann kurze Sprossen, die beim Waschen noch nicht abbrechen. Die Kochzeit verkürzt sich dabei um 10 Min.



Breitwegerich braucht 15 Min