

# Mediterraner Ofenreis mit Poulet

Autor: KOCHEN



## ZUTATEN

450 g Pouletbrüstchen  
1 Peperoni, rot  
1 Peperoni, gelb  
1 Zwiebel, mittelgross  
2 Knoblauchzehen  
1 Bund Oregano  
250 g Risottoreis, Parboiled  
Olivenöl, für die Form  
50 g Oliven, grün, entsteint  
50 g Mandelkerne, geschält  
1.5 dl Weisswein  
6 dl Hühnerbouillon  
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

## Für den Kleinhaushalt

2–3 Personen: Zutaten halbieren.  
1 Person: Die Zubereitung in noch kleinerer Menge eignet sich nicht.

## Info

Pro Portion  
24 g Eiweiss  
9 g Fett  
43 g Kohlenhydrate  
376 kKalorien  
1574 kJoule

## ZUBEREITUNG

Für 4–5 Personen

1 Die Pouletbrüstchen zuerst der Länge nach halbieren, dann jede Hälfte in 3 Stücke schneiden. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

2 Die Peperoni halbieren, entkernen und in Würfel von etwa 2 x 2 cm schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Knoblauchzehen schälen und in Scheibchen schneiden. Oreganoblätter von den Zweigen zupfen und grob hacken. Die Hälfte des Oreganos für die Garnitur beiseitelegen.

3 Den Reis in ein Sieb geben, kurz unter kaltem Wasser nass machen, gut abtropfen lassen und in eine mit Olivenöl gefettete Gratinform geben. Pouletstücke, Peperoni, Zwiebeln, Knoblauch, Oregano, Oliven und Mandelkerne bunt gemischt einschichten.

4 In einer kleinen Pfanne Weisswein und Bouillon kräftig aufkochen. Über die Zutaten in der Form verteilen. Den Reistopf ungedeckt sofort im 180 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 40 Minuten backen.

5 Am Ende der Backzeit den Ofenreis mit Hilfe von 2 Gabeln auflockern und mit dem beiseitegestellten Oregano bestreuen.