

Congee (Reisbrei) mit Huhn und Gemüse

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Bio-Huhn
- 1 l Wasser
- 250 g Basmatireis
- alternativ: Rundkornreis
- 750 ml Geflügelfond
- 2 Knollen Fenchel
- 4 gelbe Spitzpaprika
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Stück Ingwer
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Frühlingszwiebel
- 4 EL Röstzwiebeln
- 4 hartgekochte Eier
- nach Belieben: Sojasoße
- nach Belieben: Sambal Oelek

Suppenhuhn waschen, mit Wasser in einen großen Topf geben und aufkochen. Hitze reduzieren und circa 1 Stunde köcheln lassen, bis das Fleisch fast von den Knochen fällt. Eventuell aufsteigenden Schaum mit einer Schaumkelle abschöpfen. Das gare Huhn aus dem Topf nehmen, die Brühe beiseitestellen. Huhn abkühlen lassen, dann das Fleisch von den Knochen lösen.

Den Reis gut waschen und mindestens 1 Stunde lang in der Hühnerbrühe kochen, bis er nicht mehr locker und körnig, sondern fast schon Brei ist. Falls Flüssigkeit fehlt, etwas Hühner- oder Gemüsefond aus dem Glas dazugeben.

In der Zwischenzeit Fenchel und Paprika waschen und putzen, Ingwer und Knoblauch schälen und klein schneiden. Mit Olivenöl in einer Pfanne garen, dabei salzen und pfeffern (alternativ im Ofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze zubereiten).

Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden.

Den fertigen Reis in Portionsschüsseln geben. Jeweils etwas gegartes Gemüse und Hühnerfleisch daraufgeben, mit Frühlingszwiebeln, Röstzwiebeln und je 1 halbiertem Ei garnieren. Wer mag, gibt noch Sojasoße und ein wenig Sambal Oelek dazu.

Tipp:

Congee ist in Asien ein wärmendes Frühstück. Man kann es herzhaft oder süß essen. Die Basis - den Reis - kann man für mehrere Tage vorbereiten. Wer es lieber süß mag, nimmt statt Hühnchen und Gemüse geröstete Nüsse, Granatapfelkerne, Rosinen und Sonnenblumenkerne.

Sendung/Quelle: Visite

Sendetermin: 22.11.2022

Koch/Köchin: Thomas Sampl

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen