

# MEHRKORN-MONTMORENCY-PILAW

Wildreis und Weizenkörner werden mit Montmorency Kirschen zu einem ballaststoffreichen Gericht.

## ZUTATEN FÜR 4 BIS 6 PERSONEN:

- 1/3 Tasse Wildreis
- 1/3 Tasse Weizenkörner
- 1 Tasse Zwiebeln, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 2 Tassen Hühnerbrühe
- 2 Teelöffel geriebener Salbei
- 1/4 Teelöffel grob gemahlener Pfeffer
- 1/3 Tasse Naturreis
- 1 Tasse getrocknete Montmorency Sauerkirschen
- 1/2 Tasse grob gehackte, geröstete Pecannüsse

## ZUBEREITUNG:

Den Wildreis und die Weizenkörner unter fließendem kaltem Wasser reinigen und gut abtropfen lassen. In einem Kochtopf die Zwiebeln und den Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten, dann den Wildreis, die Weizenkörner, die Hühnerbrühe, den Salbei und den Pfeffer zugeben. Zum Kochen bringen und dann die Hitze reduzieren. Zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen.

Dann den Naturreis zur Wildreismischung geben und erneut aufkochen, die Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis der Reis gar ist (ca. 45 Minuten). Sollte dann noch Restbrühe im Topf sein, aufkochen und die Brühe verkochen lassen.

In die Reismischung dann die Montmorency Kirschen und die gerösteten Pecannüsse einrühren. Warm servieren.

Tipp: Die Pecannüsse im Ofen auf 175 Grad Celsius für 5-7 Minuten auf einem ungefetteten Blech rösten, gelegentlich umrühren.