

Hähnchen-Brust mit Zuckerschoten und persischem Reis

Für zwei Personen

Für den Reis:

150 g Basmatireis	1 festk. Kartoffel	Erdnussöl
2 TL gemahlener Kurkuma	Salz	

Für das Hähnchen:

2 Hähnchenbrüste	200 g getr. Datteln	Erdnussöl
Garam Masala	1 EL rosa Pfefferkörner	

Für die Zuckerschoten:

200 g Zuckerschoten	50 g Ingwer	Tomatenmark
kalte Butter	dunkler Balsamico	neutrales Öl
Zucker	Salz	

Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Reis abspülen und in einem Topf mit Salzwasser und dem Kurkuma gar kochen. Anschließend abdämpfen lassen.

Die Datteln klein schneiden und mit den rosa Pfefferbeeren und dem Garam Masala in einem Mörser zerstoßen. Die Hähnchenbrust parieren, waschen, trocken tupfen und einen Tasche hinein schneiden. Die Paste hinein füllen, die Taschen wieder verschließen und in einer Pfanne mit dem Erdnussöl anbraten. Das Ganze anschließend für circa 15 Minuten im Ofen fertig garen.

Für den persischen Reis ebenfalls die Kartoffel schälen und in einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit dem Erdnussöl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin einlegen. Anschließend den Reis aufschichten und in einem geschlossenen Topf circa 15 Minuten ziehen lassen.

Die Zuckerschoten putzen und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, mit Ingwer, Salz und Zucker würzen, mit etwas Tomatenmark abbinden, mit dem Balsamico ablöschen und alles noch etwas ziehen lassen. Zum Schluss etwas kalte Butter für die Bindung dazugeben.

Die Hähnchenbrust mit den Zuckerschoten und dem persischem Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Bernd Möller am 17. September 2015