

Hähnchen-Brust mit schwarzem Piemont-Reis, Orangen-Salat

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste, à 140 g Sonnenblumenöl

Für den Reis:

120 g schwarzer Piemontreis 30 g Butter 50 g ganze Walnüsse

Für den Orangensalat:

4 Orangen	10 schwarze Oliven	1 TL Kurkuma
2 EL Honig	1 Msp. Anissamen	2 EL Zucker
2 Zwiebeln	2 EL Himbeeressig	1 Zweig glatte Petersilie
$\frac{1}{2}$ TL Zimt	Chilipulver	Salz
Pfeffer	Sonnenblumenöl	

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Reis darin gar kochen.

Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und auf der oberen Schicht mit einem scharfen Messer ein Gittermuster einschneiden. Zwei Orangen halbieren, auspressen und in eine Schüssel geben. Honig, Kurkuma, Zimt, Salz, Pfeffer und Chilipulver dazu geben. Das Fleisch darin marinieren. Die Schale von einer Orange mit einem Zestenreißer abschneiden und in einer kleinen Pfanne mit dem Zucker kandieren.

Für den Salat eine Zwiebel abziehen, fein hacken, in eine Schüssel geben und mit Salz und Himbeeressig marinieren.

Öl in der tiefen Pfanne erhitzen. Das Fleisch aus der Kurkuma-Marinade herausnehmen und die Hähnchenbrust auf jeder Seite zwei Minuten anbraten. Eine Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Nach dem Wenden die Zwiebel dazu geben und mit anbraten. Die Kurkuma-Marinade dazu gießen und alles zugedeckt etwa zehn bis 12 Minuten köcheln lassen.

Für den Orangensalat eine Orange schälen, filetieren und mit Öl beträufeln. Oliven in Ringe schneiden. Petersilie fein hacken, alles mit marinierter Zwiebel und Anissamen zusammen vermischen.

Reis abgießen, Walnüsse hacken und mit der Butter in einem Topf vermischen und auf Tellern anrichten. Hähnchenbrust und Orangensalat daneben geben und mit kandierter Orangenschale dekorieren und servieren.

Boguslawa Kmiecik am 29. November 2016