

Cajun-Huhn mit Okra und Reis

Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets	125 g Reis	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	4 Okraschoten	50 g Schmand
1 TL Cayennepfeffer	1 TL Selleriepulver	1 TL Kreuzkümmel
1 TL Senfpulver	1 TL Paprikapulver	1 Blatt Salbei
1 TL Thymian	75 ml Hühnerfond	3 EL Teriyaki-Soße
1 EL Zuckerrübensirup	Olivenöl	Butterschmalz
Salz		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Den Reis in Salzwasser garkochen. Den Strunk und die Spitzen der Okraschoten abschneiden. Danach kurz in kaltem Wasser einlegen. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Knoblauch und Schalotten darin anschwitzen. Die Okras zugeben. Für die Gewürzmischung den Cayennepfeffer, Selleriepulver, Kreuzkümmel, Senfpulver, Paprikapulver, Salbei und Thymian miteinander vermischen und zu einem feinen Pulver zerstoßen. Das Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Anschließend mit dem dunklen Sirup bestreichen und ein wenig der Gewürzmischung über das Fleisch streuen. Das Fleisch danach zum Warmhalten in den Ofen geben. Aus dem Bratensud wird die Soße hergestellt. Die restliche Gewürzmischung, den Hühnerfond, die Teriyaki-Soße und den Schmand dazugeben und aufkochen. Die Okraschoten zugeben. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, in Streifen schneiden und zu der Soße geben. Den Reis auf Tellern anrichten und den Pfanneninhalt über den Reis geben.

Jutta Stronkowski am 20. September 2010