

Hähnchen-Brust mit Aprikosen und Reis

Für 2 Personen

400 g Hähnchenbrustfilet	150 g Patna-Reis	250 g kleine Aprikosen
1 Bund Lauchzwiebeln	0,5 EL Mehl	2 EL Mandelblättchen
1,5 EL Butter	1 EL Olivenöl	2 EL Sonnenblumenöl
125 ml Schlagsahne	175 ml Gemüsefond	1 TL indisches Currypulver
Zucker	getrocknete Chiliflocken	Salz
Pfeffer		

Die Aprikosen waschen, halbieren und den Kern entfernen. Die Lauchzwiebeln waschen, von der äußeren Haut befreien und in Ringe schneiden. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Zwei Esslöffel Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenbrustfilet darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Aprikosen und die Lauchzwiebeln kurz mit braten. Das Mehl und das Currypulver darüber stäuben und kurz anschwitzen. Die Sahne und den Gemüsefond hinzugeben, aufkochen lassen und sechs Minuten leicht köcheln lassen. Erneut mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Den Reis in heißem Olivenöl anschwitzen und mit zwei Tassen Wasser ablöschen. Den Reis salzen und 20 Minuten köcheln lassen, bis das ganze Wasser aufgebraucht ist. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Mandelblättchen hineingeben und leicht anbraten. Die Hähnchenbrustfilets mit den Aprikosen auf einem Teller anrichten und den Reis dazugeben. Mit den gebratenen Mandelblättchen garnieren und servieren.

Monika Pohl am 10. Januar 2011