Hähnchen-Brust im Speckmantel, Knoblauch-Reis, Gemüse

Für zwei Personen

Für den Reis:		
200 g Reis	2 Knoblauchzehen	Öl, Salz
Für das Gemüse mit Mayonnaise:		
1 Karotte	2 Kartoffeln	100 g TK-Erbsen
100 g Mais	10 ml Apfelessig	1 unbehandelte Limette
2 Eier	200 ml neutrales Öl	Salz, Pfeffer
Für die Hähnchenbrust:		
1 Hähnchenbrust à ca. 300 g	100 g Baconstreifen	2 Knoblauchzehen
500 ml Orangensaft	Öl, Pfeffer, Salz	

Für den Reis:
Öl in einem kleinen Topf erhitzen, Knoblauch abziehen, hinein pressen und kurz anschwitzen. Den Reis waschen und zu dem Knoblauch in den Topf geben. 300 ml Wasser und eine Prise Salz dazu geben und etwa 20 min. bei geringer Hitze garen lassen.
Für das Gemüse mit Mayonnaise:
Kartoffeln und Karotte schälen, putzen und würfeln. Beides in einen Topf mit gesalzenem Wasser geben, aufstellen und zum Kochen bringen. Nach ca. 5 min. Erbsen und Mais hinzugeben und das Gemüse bissfest gar kochen.
In der Zwischenzeit die Mayonnaise herstellen. Hierfür die Eier trennen, die Eigelbe in eine Schüssel geben und mit einem Pürierstab schaumig schlagen. Unter stetigem, kräftigem Pürieren das Öl hineinlaufen lassen, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Etwas Limettensaft auspressen. Mit Limettensaft und Salz abschmecken.
Das Gemüse in eine große Schüssel geben und kurz auskühlen lassen.
Essig unter die Mayonnaise unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Für die Hähnchenbrust:
Hähnchenbrust in schmale Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen und in die Schüssel zum Fleisch pressen.
Orangensaft ebenfalls zu dem Fleisch in die Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles vermengen und kurz ziehen lassen.
Die Hähnchenbruststreifen mit Bacon umwickeln. Die Orangenmarinade für den späteren Gebrauch aufbewahren. Öl in einer Pfanne erhitzen und das umwickelte Fleisch in der Pfanne scharf anbraten, dann die Hitze etwas reduzieren. Wenn der Speckmantel leicht braun ist, die Orangenmarinade mit in die Pfanne geben. Das Fleisch darin wenden und nach ca. 5 min. herausnehmen und warm stellen. Die entstandene Sauce mit auf den Teller geben.
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Simone Fortunato-Schädler am 25. März 2019