

Hähnchen-Filets mit Kapern-Soße, Reis, Möhren, Pilze

Für zwei Personen

Für die Hähnchenfilets:

4 Hähnchen-Filets	1 Ei	2 EL Sahne
350 g Butterschmalz	3 Zweige Oregano	edelsüßes Paprikapulver
gemahl. Chili	gemahl. Senf	25 g Weizenmehl
75 g Panko	Salz	Pfeffer

Für den Gewürzreis:

200 g Basmatireis	30 g Butter	1 Lorbeerblatt
8 Pimentkörner	2 Kardamomkapseln	1 Msp. gemahl. Kreuzkümmel
gemahlener Kurkuma	Salz	

Für die Kapernsauce:

50 g kleine Kapern	1 Zwiebel	50 g kalte Butter
200 ml Sahne	400 ml Hühnerfond	½ Bund Petersilie
4 Pimentkörner	1 Lorbeerblatt	Stärke, Salz

Für die Möhren:

2 Möhren	80 g Butter	1 TL flüssiger Honig
Zimt	Salz	

Für die Champignons: 4 braune Champignons Butterschmalz, Salz

Für die Erbsen: 100 g TK-Erbsen 1 Limette, Abrieb, Saft

20 g Butter 2 Zweige Minze Salz

Für die Hähnchenfilets: Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Butterschmalz in einem Topf auf 180 Grad erhitzen. Die Temperatur mit Fleischthermometer überprüfen.

Oregano waschen, trockenwedeln und fein hacken. Hähncheninnenfilets waschen, trockentupfen und dann mit den Gewürzen und gehacktem Oregano einreiben. Ei mit Sahne verquirlen.

Aus Mehl, Ei-Sahne-Mischung und Panko eine Panierstraße bereitstellen.

Hähnchen erst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und schließlich in Panko wälzen. Hähnchenfilets ca. 3-5 Minuten goldgelb ausbacken.

Für den Gewürzreis: Reis in einem Sieb waschen, in einen Topf geben und mit den Gewürzen und Salz vermengen. Butter und kaltes Wasser hinzugeben. Aufkochen lassen und dann bei geschlossenem Deckel und niedriger Temperatur für ca. 20-25 Minuten ziehen lassen.

Für die Kapernsauce: Zwiebel abziehen und grob schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen und Zwiebel zusammen mit den Gewürzen darin anbraten. Mit Hühnerfond ablöschen und 10-15 Minuten köcheln lassen. Sahne hinzugeben und für weitere 10 Minuten reduzieren lassen. Kapern grob hacken. Petersilie und Kapern untermengen. Die Sauce mit kalter Butter aufmontieren und ggf. mit Stärke binden.

Für die Möhren: Möhren schälen und in Julienne schneiden. Butter in einem ofenfetsen Topf oder Form schmelzen. Honig, Zimt und Salz hinzugeben und die Karotten im Ofen für 15-20 Minuten konfieren.

Für die Champignons: Pilze putzen und vierteln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin von allen Seiten scharf anbraten. Kurz vor dem Servieren salzen.

Für die Erbsen: Erbsen blanchieren und eiskalt abschrecken. Butter in einer Pfanne schmelzen und die Erbsen darin schwenken. Minze abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Mit Salz, Limettenabrieb, -saft und Minze würzen.

Oskar Bastian am 26. August 2024