

Hähnchenbrust in Chipotle-Soße, Gemüse-Reis

Für zwei Personen

Für die Chipotle-Sauce:

1 eingel. Chipotle-Chilischote	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	150 g Frischkäse	150 ml Kochsahne
150 ml Gemüsefond	1 TL Tomatenmark	Pflanzenöl
geräuch. Paprikapulver	Salz	

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrustfilets à 200-250 g	Pflanzenöl	2 Zweige Thymian
Salz	Pfeffer	

Für den Gemüse-Reis:

100 g Jasmin-Reis	2 Karotten	100 g TK-Erbesen
100 g Dosenmais, abgetropft	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Avocado	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Salz, Pfeffer
-----------	--------------------------------------	---------------

Für die Chipotle-Sauce:

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, grob schneiden und in einer Pfanne mit Öl andünsten. Frischkäse, Chili, Zitronensaft, Brühe, Sahne, Tomatenmark, Paprikapulver und andegünstete Zwiebel und Knoblauch in einem Becher mit einem Pürierstab mixen. Mischung zurück in die Pfanne geben und kurz köcheln lassen.

Für die Hähnchenbrust:

Hähnchenbrustfilets trockentupfen und salzen. Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Fleisch von beiden Seiten jeweils 3 Minuten scharf anbraten. Die Hitze auf kleinste Stufe reduzieren, Thymianzweige mit in die Pfanne legen. Hähnchenbrust pfeffern und von beide Seiten jeweils weitere 2 Minuten garen lassen.

Für den Gemüse-Reis:

Reis waschen und in einem Topf mit Wasser (Verhältnis 1:1,25 Wasser) geben. Auf höchster Stufe bei geschlossenem Deckel aufkochen.

Anschließend Hitze auf niedrige Stufe reduzieren. Karotten schälen, in kleine Würfel schneiden und kurz in einer Pfanne mit Öl anbraten. Reis für 7 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist. Deckel abnehmen. Reis salzen, umrühren, Gemüse unterheben und wieder Deckel zu machen, damit der Reis feucht und warm bleibt. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Reis auf dem Teller servieren. Avocado in Scheiben schneiden, salzen und pfeffern. Hähnchenbrust auf dem Teller legen, Soße darauf gießen und mit fein gehackter Petersilie garnieren.

Octavio Marín Enríquez am 18. August 2025