

Hähnchenbrust, Kräuter-Füllung, Sojasud, Reis, Gemüse

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrustfilets à 160 g	1 m.-scharfe Chilischote	1 Zitrone, Abrieb
200 g Butter	2 TL flüssiger Honig	25 g heller Sesam
25 g schwarzer Sesam	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für den Kokosreis:

150 g Basmati	200 ml Kokosmilch	200 ml Gemüsefond
---------------	-------------------	-------------------

Für das Gemüse:

2 Karotten	1 Porree	1 Speisezwiebel
1 Zitrone, Saft	Salz, Pfeffer	

Für die Sauce:

Sud aus Backpapierpäckchen	1 Zitrone, Saft	3 EL Sojasauce
Speisestärke	Salz, Pfeffer	

Für die Hähnchenbrust: Die sichtbaren Sehnen der Hähnchenbrust entfernen.

Hähnchenbrustfilets anschließend abwaschen und mit einem sauberen Küchentuch gut trocknen. In der Mitte der Filets je eine Tasche einschneiden für die spätere Füllung. Im Anschluss die Filets von allen Seiten sowie innerhalb der Tasche mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie und Koriander abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und in eine Schüssel geben. Etwas Salz und Pfeffer sowie Zitronenschale hinzufügen. Chilischote fein hacken und zusammen mit der Butter in die Schüssel geben. Alles gut vermengen und abschmecken. Füllung in die Taschen der Hähnchenbrustfilets geben. Gefüllte Hähnchenbrust in Backpapier einwickeln. Die Päckchen im Dampfgaraufsatz über Wasserdampf je nach Dicke etwa 20 Minuten garen. Anschließend Hähnchenbrust aus dem Backpapier nehmen. Den Sud aus dem Backpapier auffangen. Die Filets aufschneiden und Außenseiten dünn mit Honig bestreichen. Sesam rösten und Filets darin wenden.

Für den Kokosreis: Kokosmilch und Gemüsefond in einen Topf geben und aufkochen. Reis etwa 15 Minuten kochen. Bei Bedarf mehr Gemüsefond hinzugeben.

Wenn Kochflüssigkeit übrig ist, diese auffangen.

Für das Gemüse: Das Gemüse gründlich waschen, Zwiebel abziehen, die Karotten verbleiben mit Schale.

Gemüse in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit dem im Backpapier verbliebenen Sud des Fleisches in Backpapier wickeln. Das Päckchen etwa 15 Minuten im Dampfgaraufsatz garen. Anschließend den Sud aus dem Backpapier wieder auffangen.

Für die Sauce: Den Sud aus den Backpapierpäckchen in einen Topf geben. Optional Kochflüssigkeit vom Reis hinzufügen. Mit Sojasauce, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf etwas Speisestärke hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Patrick Weller am 15. September 2025