

Kokos-Hähnchen mit Erbsen-Reis

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

| | | |
|------------------------------|------------------------|-------------------------------|
| 4 Hähnchenbrüste, ohne Haut | 1 Zwiebel | 2 Knoblauchzehen |
| 1 walnussgroßes Stück Ingwer | 1 grüne Chilischote | 1 rote Chilischote |
| 150 g Dosentomaten | 1 Bund Koriander | 500 ml Kokosmilch |
| 2 EL Olivenöl | 1 TL Stärke | 1 TL gemahl. Kreuzkümmelsamen |
| 1 TL Cayennepfeffer | 1 TL geriebene Kurkuma | 1 TL gemahl. Koriandersamen |
| Salz | Pfeffer | |

Für den Erbsenreis:

| | | |
|----------------|--------------------|----------------|
| 150 g Duftreis | 100 g TK-Erbsen | 2 Schalotten |
| 50 g Butter | 450 g Geflügelfond | 1 Lorbeerblatt |
| 4 Zweige Minze | Salz | Pfeffer |

Für das Fleisch:

Den Backofen auf 80 Grad Heißluft vorheizen.

Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Kurkuma und gemahlene Koriander mischen. Das Hähnchenfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten mit der Gewürzmischung einreiben.

Das Fleisch in 1 EL Öl in einer Pfanne anbraten und im heißen Ofen bis auf eine Kerntemperatur von 65 Grad garen.

Ingwer schälen, Knoblauch und Zwiebel abziehen und alles fein hacken.

Chilischoten halbieren, entkernen und ohne Stielansatz fein würfeln.

Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel, Ingwer, Chilis und Knoblauch 5 Minuten weich dünsten. Tomaten kleinschneiden, untermischen und weitere 5 Minuten kochen. Kokosmilch untermischen und etwas einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und eventuell mit etwas Stärke binden. Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen, fein hacken und zur Sauce geben.

Für den Erbsenreis:

Schalotten abziehen, in feine Würfel schneiden und in Butter anschwitzen. Reis dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Lorbeerblatt dazugeben und mit dem Fond auffüllen. Alles langsam köcheln lassen, bis der Reis weich ist. 3 Minuten vor Ende der Garzeit die Erbsen dazugeben. Der Reis sollte den Fond komplett aufgenommen haben. Minze abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen, fein schneiden und unter den Reis mischen.

Hähnchenbrust in Tranchen aufschneiden, mit dem Erbsenreis auf Tellern anrichten, rundherum mit Sauce beträufeln und servieren.

Nelson Müller am 30. August 2019