

Hühner-Brust I

Für 2 Personen:

300 g Hühnerbrust	20 g Butterschmalz	2 EL Öl
30 g Butter	1 Zwiebel, klein	4 Frühlingszwiebeln
1 Apfel	1 Tasse Basmatireis	5-6 Karotten
5-6 Zucchini	4-5 Frühlingszwiebeln	1 dl Weißwein
5 cl Sahne, flüssig	1 EL Garam-Massala	Öl, Butter
Salz, Zucker	Pfeffer	

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Das Hühnerfleisch in drei Mal drei Zentimeter große Würfel schneiden und in einer Schüssel mit zwei Esslöffel Öl mischen. Mit Pfeffer, Salz und Garam Massala gleichmäßig würzen.

Die Zwiebel in Halbringe schneiden.

Vier Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Den Apfel mit Schale in jeweils 12 Scheiben schneiden.

Das Hühnerfleisch in 20 Gramm Butterschmalz etwa vier Minuten bei starker Hitze schön anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne heben, das überflüssige Fett abgießen und restliche Butter in die noch heiße Pfanne geben. Die Zwiebel dazugeben und goldbraun werden lassen. Die Zwiebeln mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Die Sahne hinzugeben, aufkochen lassen und das angebratene Hühnerfleisch hinzugeben. Frühlingszwiebeln darüber streuen. Die Apfelscheiben in etwas Butter mit ein wenig Zucker karamellisieren. Den Basmatireis mit der doppelten Menge an Wasser in einen Topf geben. Eine Möhre raspeln und ebenfalls in den Topf geben. Den Topf für ungefähr 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen. Karotten, Zucchini und die restlichen Frühlingszwiebeln säubern. Die Zucchini in sehr dünne Scheiben schneiden. Das Gemüse in einer heißen Pfanne mit etwas Öl kurz anbraten und salzen. Das Hühnerfleisch zusammen mit den karamellisierten Apfelspalten, Basmatireis und dem Gemüse anrichten.

NN