

# Maishähnchen, Amaranth-Cornflakes-Panierung, Fruchtreis

## Für 2 Personen

|                        |                          |                               |
|------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| 125 g Butter           | 100 g Haferflocken, fein | 2 Maishähnchenbrüste mit Haut |
| 30 g Cornflakes        | 1/2 Ananas               | 1/2 Mango                     |
| 400 g Basmatireis      | 70 g gepuffter Amaranth  | 3 Eier                        |
| 140 g Weizenmehl       | 40 ml Rapsöl             | Salz                          |
| Ein Schuss Orangensaft | 1 TL Zucker              | 1 EL gelbes Currypulver       |
| Petersilie             |                          |                               |

Ofen auf 160 Grad Heißluft vorheizen.

Für die Hollandaise Butter flüssig werden lassen. Anschließend beiseitestellen und etwas abkühlen lassen. Haferflocken bei niedriger bis mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Mit einem scharfen Messer die Haut der Maishähnchenbrüste vom Fleisch abtrennen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Hähnchenhaut auf einer Hälfte des Backpapiers ausbreiten, mit der anderen Hälfte des Backpapiers zudecken, einen Topf zum Beschweren daraufstellen und für 20-25 min. in den Ofen stellen.

Cornflakes in einem tiefen Teller zerbröseln.

Ananas sowie Mango schälen und in ca. 1 cm breite Würfel schneiden.

Wasser in einen Topf geben, salzen und den Basmatireis für 10 - 15 Minuten kochen.

Die gerösteten Haferflocken zu den zerdrückten Cornflakes geben, gepufften Amaranth dazugeben und alles vermischen.

In einen weiteren tiefen Teller 2 Eier aufschlagen und mit einem Schuss Wasser verquirlen.

In einen weiteren tiefen Teller Mehl füllen.

Für die Hähnchenbrust Rapsöl in einer Pfanne heiß werden lassen.

In der Zwischenzeit die beiden Hähnchenfilets von beiden Seiten mit etwas Salz würzen.

Die Hähnchenfilets zuerst von beiden Seiten in Mehl und anschließend im verquirlten Ei wenden. Dann in der Cornflakes-Haferflocken-Amaranth-Mischung wälzen und die Panierung etwas andrücken.

Die panierten Hähnchenfilets in die vorgeheizte Pfanne legen und nach ca. 10 Minuten einmal wenden. Braten, bis die Panierung knusprig braun gebraten ist.

Sobald der Reis gar ist, eventuell Wasser abgießen, dann die geschnittenen Fruchtstücke unterheben.

Tipp: Erst kurz bevor Reis und Hähnchenhaut fertig sind, die Hollandaise zubereiten.

## Hollandaise:

Das letzte Ei trennen und das Eigelb in eine kalte Pfanne geben. Nun die Temperatur langsam erhöhen.

1 Schuss Orangensaft und Salz dazugeben und alles unter ständigem Rühren erwärmen, bis die Flüssigkeit eindickt. Dies kann 5 - 10 Minuten dauern. Wenn sie anfängt zu dampfen, die Temperatur verringern. Zum Aufschlagen einen flachen Schneebesen nehmen.

Nun die leicht abgekühlte Butter in einem dünnen Strahl einrühren, bis eine cremige Emulsion entsteht. Zucker und Currypulver unterrühren.

Die Hähnchenhaut aus dem Ofen nehmen und auf einem Stück Küchenpapier abfetten lassen.

Das gebratene Hähnchenfilet in schräge Streifen schneiden und auf dem Fruchtreis anrichten. Die knusprige Hähnchenhaut darauflegen, mit Petersilie garnieren und das Ganze mit Hollandaise anrichten.

Björn Freitag am 09. Mai 2022