

## Sesam-Huhn mit Apfel-Ingwer-Reis und Möhren

### Für 2 Personen

300 g Hühnerbrüste	250 g Babymöhren	1 Zitrone
1 Apfel, Elstar	140 g Basmatireis	450 ml Gemüsefond
10 g Ingwer, frisch	3 EL Butter	2 EL Ghee
2 EL Sesamöl	3 EL Sesamsamen	2 EL Paniermehl, fein
1 EL Puderzucker	1 Msp. Kurkuma, gemahlen	1 Msp. Kardamom, gemahlen
1 Bund Petersilie	Salz	Pfeffer

Den Basmatireis waschen. Einen Esslöffel Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und zum Schäumen bringen. Den Ingwer schälen, fein würfeln, dazugeben und bei mittlerer Hitze drei Minuten andünsten. Den Reis ebenfalls dazugeben und unter Rühren glasig werden lassen. Einen weiteren Esslöffel Butter in der Pfanne schmelzen lassen. Den Apfel samt Schale in etwa fünf Millimeter große Würfel schneiden. Die Apfelwürfel zu dem Reis geben, unter Rühren zwei Minuten dünsten und mit dem Kurkuma und dem Kardamom würzen. Den Fond erhitzen, den Pfanneninhalt damit ablöschen und alles aufkochen lassen. Den Reis zugedeckt bei schwacher Hitze in zwölf Minuten garen lassen. Die Babymöhren schälen und in kochendem Wasser blanchieren. Einen Esslöffel Butter in einer Pfanne schmelzen und den Puderzucker dazugeben. Die Möhren karamellisieren lassen und mit zwei Esslöffeln gehackter Petersilie sowie einem Teelöffel Zitronensaft abschmecken. Die Hühnerbrust mit Ghee einpinseln, kräftig salzen und pfeffern. Das Paniermehl mit den Sesamsamen vermischen und das Huhn darin wälzen. Die Panade fest andrücken. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Hühnerbrüste zehn Minuten darin knusprig braten. Die Hühnerbrüste zusammen mit dem Reis und den Babymöhren auf Tellern anrichten und mit gehackter Petersilie garnieren.

Dieter Morawietz am 11. November 2009