

## Gemüse-Reis mit Vanille-Hähnchen

### Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets a 150 g	125 g Basmatireis	75 g grüne Erbsen, TK
50 g Kopfsalat	4 Strauchtomaten	50 g Kokosfleisch, frisch
25 g Cashewkerne, ungesalzen	25 g Rosinen	1 Zwiebel, weiß
1 Zwiebel, rot	1 Zehe Knoblauch	2 Limetten, unbehandelt
5 EL Olivenöl	1 EL Balsamico, weiß	1 Vanilleschote
1 EL Curry, mild	1 TL Zwiebelsamen	1 Msp. Cumin, gemahlen
1 Msp. Safran, Fäden	3 EL Zucker	Salz
Pfeffer, schwarz		

Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und den Reis darin gar kochen. Die Limettenschale abreiben, halbieren und den Saft auspressen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark heraus kratzen. Den Limettensaft und die Schale mit einem Esslöffel Zucker und dem Vanillemark aufkochen und dann abkühlen lassen. Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Mit einem Esslöffel Olivenöl bepinseln, salzen und pfeffern. Den Vanille-Limetten-Sirup mit zwei Esslöffeln Olivenöl verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die rote Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Die Tomaten vom Strunk befreien und quer in Stücke schneiden. Den Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die weiße Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne einen Esslöffel Öl erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Die Tomaten hinzufügen und kurz mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Essig ablöschen und anschließend warm stellen. In einer Pfanne einen weiteren Esslöffel Öl erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Cumin dazugeben und kurz mitdünsten. Das Curry, die Cashewkerne, Rosinen, Erbsen und die Tomaten dazugeben und fünf Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten. Die Safran-Fäden im Mörser zerstoßen. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Hähnchenbrustfilets in einer Grillpfanne auf jeder Seite fünf Minuten braten. Den Reis abseihen, mit in die Pfanne mit der Gemüse-Gewürz-Mischung geben, das Ganze vermengen und mit Safran, Salz, Zucker und Limettensaft abschmecken. Das Kokosnussfleisch mit dem Hobel in dünne Späne hobeln und zusammen mit den Zwiebelsamen über den Gemüsereis geben. Die Hähnchenfilets halbieren, auf Salat mit den Tomaten und dem Gemüsereis anrichten und mit dem Dressing beträufeln.

Stefan Boor am 23. November 2009